



## VJEŽBE ZA LUMBALNU KRALJEŽNICU

Važna napomena za izvođenje svih vježbi je kako disati. Pri izvođenju pokreta duboko udahnemo na nos, a po povratku u početni položaj izdahnemo zrak kroz usta. Pratite djecu da pravilno izvode pokret i upozoravajte ih na disanje,

### 1. VJEŽBA

Legnemo na leđa savinutih nogu u koljenu. Stopala su lagano razmaknuta i čvrsto na podlozi. Ruke su uz tijelo. Lagano podižemo zdjelicu od podloge, zadržimo položaj par sekundi i vratimo se u početni položaj. Vježbu ponoviti 10 puta.



## 2.VJEŽBA

Ležeći položaj na leđima. Ruke su prekrížene na potiljku. Spajamo suprotan lakat sa suprotnim koljenom. Laktom guramo koljeno , a koljenom lakat. Mijenjamo poziciju svakih pet sekundi.



## 3.VJEŽBA

Ležimo na leđima. Noge su savijene u koljenu. Ruke su uz tijelo. Podižemo glavu i gornji dio tijela od podloge s ispruženim rukama prema naprijed.



## 4. VJEŽBA

Ležimo na leđima ispruženih nogu. Obuhvatimo jedno koljeno s obje ruke i povlačimo ga na prsa lagano zatežući. Ispruženu nogu guramo na podlogu. Zamijenimo noge i napravimo isto s tom nogom.

---



## 5. VJEŽBA

Legnemo na trbuh i ispružimo ruke ravno iznad glave na podlogu. Podižemo suprotnu ruku i suprotnu nogu s podloge. Zamijenimo ruku i nogu i napravimo isti pokret. Naizmijenično ponavljamo 10 puta.



## 6. VJEŽBA

Ležimo na trbuhu s rukama uz tijelo. Podižemo glavu i gornji dio tijela od podloge. Pazimo da pri podizanju spajamo lopatice. Zadržimo kratko položaj i vratimo se na početak. Vježbu ponovimo nekoliko puta.



## 7. VJEŽBA

Četveronožni položaj. Suprotnu ruku i suprotnu nogu podignemo i ispružimo tako da dobijemo dijagonalnu liniju . Nogu i ruku moramo ispružiti, odnosno produžiti , ne previše dizati u vis. Neka budu u razini zgloba kuka , odnosno zgloba ramena. Mijenjati noge i ruke svakih 5 sekundi. Kralježnica pri tom mora biti ravna bez rotacija , a to postizemo držanjem glave u centru. Gledamo ravno naprijed.



## 8. VJEŽBA

Spustimo se na koljena i sjednemo na stopala. Glavu spustiti ravno na podlogu. Ruke ispružimo ispred glave na podlogu. Pokušavamo se što više izvući ne podižući stražnjicu sa stopala tj. peta.



Izvor za fotografije :

[www.kpd.hr](http://www.kpd.hr)

Pripremila:

Ivana Perišin bacc.fizioterapie DV Grigor Vitez

Vrtić po mjeri suvremene obitelji 2

UP.02.2.2.08.0016

