

## 5 odličnih vježbi protiv bolova u kralježnici

PODIJELITE NA



83



0



1



0

Užurbani dnevni ritam, ali i naša inertnost nikako ne idu u korist fizičkoj aktivnosti koja se barem tri puta treba naći na našem tjednom rasporedu. Kako bi izlikama stali na kraj i spriječili posljedice sjedilačkog načina života, u rubrici In je biti zadovoljna donosimo vježbe za kralježnicu koje možete raditi sami kod kuće



ZADOVOLJNA 12.10.2012 / 08:53

Posljedice sjedilačkog načina života osjeća 80 posto stanovništva, a najčešći problemi vezani su uz kralježnicu. Kako bi učvrstili mišiće leđa i ramenog položaja kao glavne potporne držače kralježnice preporuča se izvođenje ciljanih vježbi.

Fitness instruktorka Marija Andrijašević pokazala nam je set od 6 odličnih vježbi koje možete izvoditi sami kod kuće.

Dovoljno je da se udobno smjestite na prostirku i pratite upute o pravilnom izvođenju. Ove vježbe preporuča se prakticirati [svakodnevno](#).

### Vježba 1

Plank je izometrička vježba za jačanje mišića koja uključuje držanje jako teške pozicije kroz određeni vremenski period (10-20 sec). Najčešća plank pozicija je prednji plank koja je najslabija poziciji skleka.



Ispružite tijelo u ležeći položaj na trbuhu. Oslonjeni na podlaktice, te prste stopala podignite tijelo i zadržite poziciju izdržaja. Ova vježba jača mišiće abdomena (trbuha), leđa i ramena.

### Vježba 2

Iz ležećeg položaja zarotirajte tijelo na bok i oslanjajući se na podlakticu jedne ruke polako tijelo odignite od poda dok drugu ruku držite uspravnom iznad tijela.

Iako bi noge trebale biti jedna preko druge ispružene, za početak gornju nogu prebacite preko donje čime ćete si znatno olakšati izvođenje vježbe. Poziciju zadržite 10-20 sekundi. Ova vježba posebno aktivira bočne leđne

mišiće.

### Vježba 3

Postoje brojne varijacije ove vježbe od kojih je side plank jedna od verzija. Ova pozicija se često koristi u pilatesu i yogi. Kod klasičnih vježbi za donji dio leđa treba obavezno pripaziti na poziciju tijela.

Zauzmite ležeću poziciju na trbuhu, ruke za početak stavite ispod čela kako ne bi došlo do izvijanja u vratnom dijelu kralježnice i polako se odižite prema gore. Ovom vježbom se jačaju mišići donjeg dijela tijela.



### Vježba 4

Druga verzija vježbe jest da se ispruže ruke, dok je trup potrebno odignuti od poda. Ruke savijte u laktu i vucite ih prema trupu. Savijanjem ruku u laktu aktiviraju se mišići gornjeg dijela leđa (trapeziusa, podizača lopatica i bočni leđni mišići).

### Vježba 5

Sword Puller lying naziv je ove vježbe koja aktivira rad svih mišića kralježnice.

U istom ležećem položaju zauzmite otvorenih stopala jaki upor u pod kako bi se kralježnica stabilizirala, trup [prilikom](#) izvođenja ove vježbe mora biti čvrst.

Gornji dio leđa blago podignite od poda, jednu ruku savinite u gornjem dijelu leđa dok drugu u istom trenutku savinite u donjem dijelu. Zamislite kako izvaličite mač iz korica i ponovno ga vraćate u korice.

Ova vježba poboljšava mobilnost ramena i lopatica, idealna je jer su svi mišići leđa aktivirani.

Više u emisiji [In magazin](#).



#### VEZANI ČLANCI



4 tipa ženskog tijela koje je lako oblikovati



Kako se riješiti bolnih leđa?



Olakšajte tegobe uredskog posla jogom

#### PROČITAJTE JOŠ O ...

[. kralježnica](#)

[. vježbe](#)

Zadovoljna.hr koristi kolačiće za pružanje boljeg korisničkog iskustva. Postavke kolačića mogu se kontrolirati i konfigurirati u vašem web pregledniku. Više o kolačićima možete pročitati [ovdje](#). Nastavkom pregleda web stranice Zadovoljna.hr slažete se s korištenjem kolačića. Za nastavak pregleda i korištenja web stranice Zadovoljna.hr kliknite na gumb "Slažem se".

Slažem se