

The background is a dark blue gradient with a starry texture. On the left side, there are several overlapping circular elements. A prominent one is a large circle with a scale around its perimeter, ranging from 140 to 260 in increments of 10. Other circles are smaller and some have dashed outlines. Arrows and partial arcs are scattered throughout, suggesting a technical or scientific theme.

VEŽBE ZA PRAVA LEĐA

PETRA LAZAROVA

VI3

VEŽBE ZA LEĐA

SVIMA JE POZNATO DA VEŽBANJE POZITIVNO UTIČE OSIM NA NAŠE FIZIČKO, TAKO IN A PSIHIČKO ZDRAVLJE. OVO SU NEKE KORISTI KOJE NAM DONOSI REDOVNA FIZIČKA AKTIVNOST

- **VEŽBANJEM KONTROLIŠEMO NAŠU TELESNU TEŽINU**
- **FIZIČKA AKTIVNOST POZITIVNO UTIČE NA NAŠE ZDRAVLJE**
- **VEŽBANJE POBOLJŠAVA RASPOLOŽENJE**
- **TRENING NAM DAJE ENERGIJU**
- **VEŽBANJE JE ZABAVNO**

Nagrada koju možemo da je dobijemo nakon vežbanja je to što ćemo se osećati bolje, biti zdraviji i izgledati lepše.

Zdrava leđa omogućavaju čoveku da se kvalitetno kreće u svakodnevnom životu. Ukoliko posvetite “samo“ 10-15 minuta tokom dana na održavanje stabilnosti kičmenog stuba, i naučimo ove vežbe za leđa, poboljšaćemo način života.

Kičma je u većini dana u svom nepravilnom položaju (sedenje za računarom i slično) i ovo je osnovni razlog zašto se pojavljuju bolovi u leđima.

Pravilno držanje tela osnovni je preduslov da se izbegnu pogrbljenost, nespretan hod, ukočenost tela, a u kasnijem životnom dobu ozbiljna kičme.

To ćemo postići ukoliko redovno praktikujete prikazane vežbe.

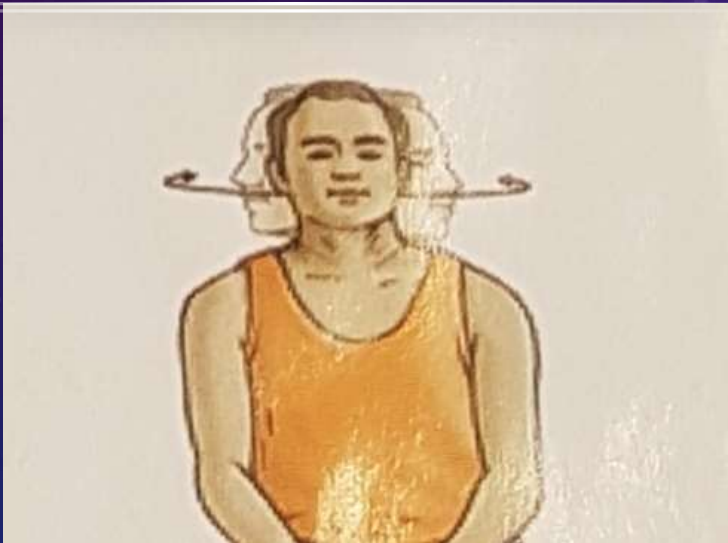


VEZBE ZA VRAT

❖ Za prav vrat - hodajte sa knjigom podnošljive težine na glavi. Na ovaj način mogu da se ojačaju vratne mišiće i uspostavi bolju ravnotežu.



❖ Brada ka grudnoj kosti- Saviti glavu unapred tako da brada dodirne grudnu kost.

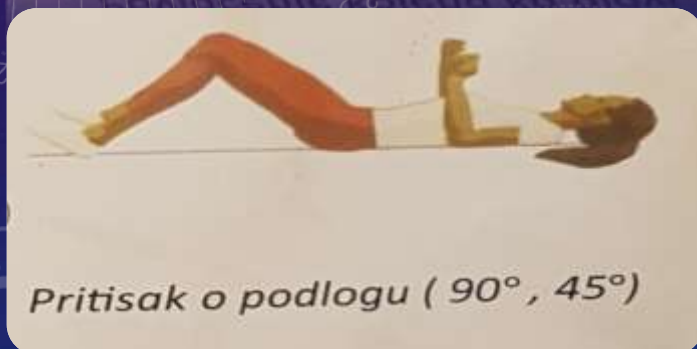


- ❖ Kruženje ramenog pojasa u oba smera
- ❖ Pogled preko ramena- Rotirajte glavu u oba smera kao da želimo da pogledamo preko ramena.
- ❖ Prava leđa imaćete ukoliko hodate ramena podignutih prema vratu. Dok hodate, opustite ramene mišiće prilikom izdisaja. Ovakvo držanje donosi trenutno olakšanje za mišiće leđa, napetost popušta, vrat postaje manje krut, a ceo gornji deo tela postaje gipkiji.



❖ Hodanjem po zamišljenoj ili nacrtanoj liniji napred i vraćanjem po toj istoj crti unazad na početni položaj, uspostavite pravilan hod. Pri hodaњу glavu ne okrećite ni levo ni desno, niti se osvrćite unazad. Na ovaj način poboljšavate hod, ali i orijentaciju u prostoru.

❖ Povlačenje kolena ka grudima- oslonite potkolenicu na suprotno koleno, povući šsake ispod kolena i povući koleno ka sebi. Istezanje osetiti u dubokim mišićima kuka.



❖ Pritisak o podlogi (90° , 45°)- laktovi pod uglom 90° u odnosu na telo. Vršiti pritisak o podlogu laktovima i istovremeno kontrahovati stomakne mišice kako bi se izgubila zakrivljenost kičme.



1.

Obe noge ka grudima

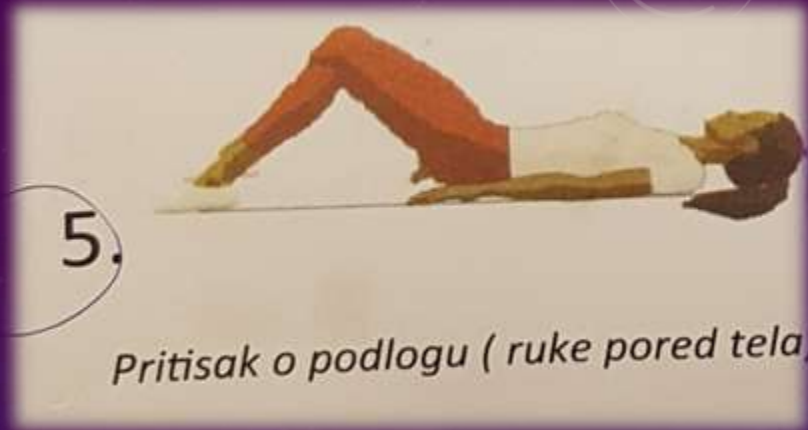
❖ Obe nogu ka grudima- obuhvatite šakama koleno, povlačiti koleno što više ka ramenu (naizmenično levo pa desno, zatim istovremeno)



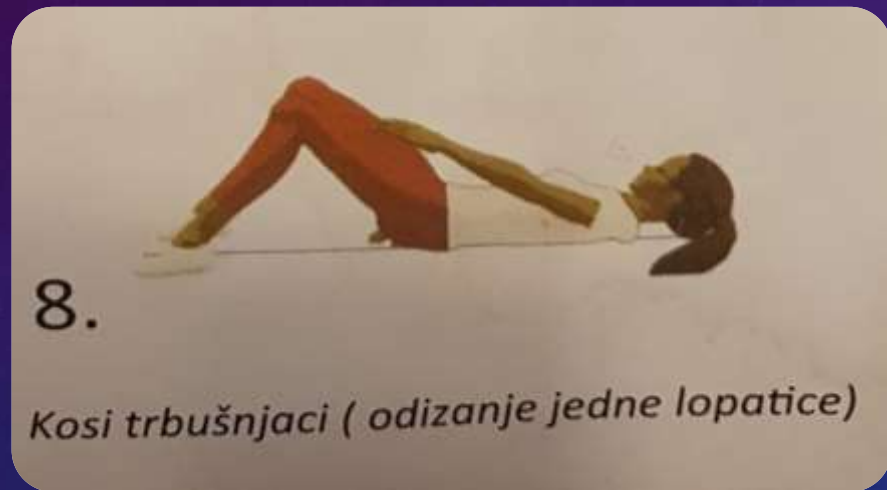
3.

Vežba za zadnju ložu

❖ Vežba za zadnju ložu- ispravite koleno, zategnuti stopalo ka sebi, povlačiti nogu iz kuka ka licu. Treba osetiti istežanje u mišićima zadnje lože buta. Koleno je sve vreme pravo.



- ❖ Pritisak o podlogu (ruke pored tela) u odnosu na telo. Vršiti pritisak o podlogu laktovima i istovremeno kontrahovati stomačne mišiće kako bi se izgubila zakrivljenost kičme.



- ❖ Kosi trbušnjaci (odizanje jedne lopatice)- Levom šakom krenuti ka desnom kolenu, treba odignuti samo jednu lopaticu prilikom pokreta.



U ZDRAVOM TELU
ZDRAV DUH!
ŠTA ČEKATE?