

KRIŽOBOLJA

Medicinske vježbe, kao široki modalitet samopomoći, zahtijevaju tri vrlo važne postavke: tempo, frekvenciju i pravilno pozicioniranje.

U početku svaku vježbu treba ponavljati 5 puta pa postupno (dan za dan) povećavati broj ponavljanja za 1 put do maksimalno 10 ponavljanja u jednom aktu vježbanja. Vježbe se izvode polagano, pravilno, neprovokativno za bol i nelagodu, optimalno 2 puta dnevno. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.

Vježbe se izvode iz početnog ležećeg (na leđima i trbuhu), bočnog ili četveronožnog položaja. Najbolje je vježbati na tvrdoj podlozi. Odmor između vježbi traje koliko i sama vježba (4 sekunde).

POLOŽAJ NA LEĐIMA s glavom na podlozi, blago savijenim nogama u kukovima i koljenima i s rukama privijenim uz tijelo

Stopala zategnite prema sebi, duboko udahnite i donjim dijelom kralježnice pritisnite podlogu, zadržite pritisak te potom izdahnite i opustite se.

1



2

Privucite nogu pod pravim kutom prema prsima, suprotnu ruku postavite na koljeno te noge i napravite čvrsti pritisak jednog o drugo bez pomaka noge, zadržite i vratite se u početni položaj. Vježbu izvodite naizmjenice lijevom i desnom stranom.



3

Privucite obje noge pod pravim kutom prema prsima, ruke položite na koljena i napravite čvrsti pritisak jednih o druge bez pomaka nogu, zadržite i vratite se u početni položaj.



4

Stopala zategnite prema sebi, koljena savinite, prste šaka isprepletite na čelu i njima pružajte otpor podizanju glave od podloge kroz 2 sekunde te se potom opustite kroz 4 sekunde.

5



Duboko udahnite i odignite zdjelicu od podloge, zadržite, izdahnite i spustite na podlogu.

POLOŽAJ NA BOKU s donjom rukom savijenom pod glavom i donjom nogom savijenom u koljenu



6

Duboko udahnite i savijte gornju nogu u kuku i koljenu pod pravim kutom, zadržite, izdahnite i vratite nogu na podlogu. Vježbu ponovite i sa suprotnom nogom.



7

Udahnite i odignite gornju nogu ispruženu u koljenu sve do granice boli, zadržite te potom uz izdisaj spustite nogu na podlogu. Vježbu ponovite i sa suprotnom nogom.

POTRBUŠNI POLOŽAJ s klinastim jastukom ispod trbuha.



8

S čelom oslonjenim na podlogu i rukama uz tijelo duboko udahnite, stisnite šake, podvucite stopala i istegnite koljena, zatim odignite ispružene ruke i čvrsto zategnite cijelo tijelo sa skupljenim lopaticama, zadržite te se uz izdisaj opustite.



9

Ispružite ruke ispred glave, udahnite i maksimalno istegnite jednu ruku i suprotnu nogu po podlozi, zadržite, izdahnite i opustite se. Vježbu izvodite naizmjenice sa suprotnom rukom i nogom.



10

Ispružite ruke ispred glave, udahnite i maksimalno istegnite obje ruke i noge po podlozi, zadržite, izdahnite i opustite se.



11

Stopalima se oslonite na podlogu, prste šaka isprepletite na zatiljku i odignite laktove te udahnite i nastojte podignuti glavu od podloge kroz 2 sekunde dok ruke blokiraju taj pokret, potom izdahnite i opustite se 4 sekunde.

ČETVERONOŽNI POLOŽAJ



12

U četveronožnom položaju duboko udahnite, odmaknite od tijela ispruženu jednu ruku i suprotnu nogu, zadržite, izdahnite i vratite se u početni položaj. Vježbu izvodite naizmjenice sa suprotnom rukom i nogom.



13

Iz četveronožnog položaja sjednite na pete, duboko dišite i kroz nekoliko sekundi lagano istegnite cijelu kralježnicu.