



# VJEŽBE ZA LUMBALNI SEGMENT- 2. dio

Dr sc.med. Dragana Bojinović-Rodić



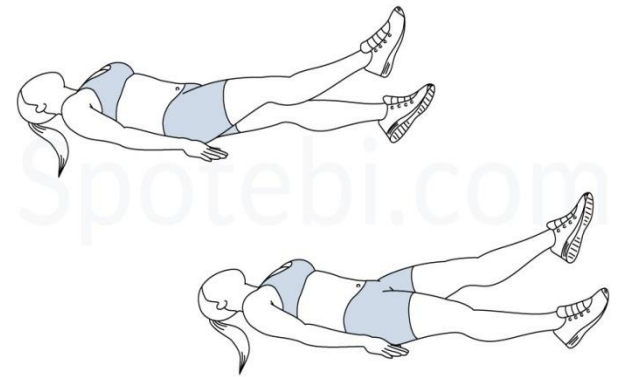
# Vježbe za lumbalni segment

- Vježbe za lumbalni segment sistematizovane su kao:
  - 1. Vježbe za istezanje zglobova lumbalnog segmenta**
  - 2. Vježbe aktivnim pokretima lumbalnog segmenta**
  - 3. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta.**



## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

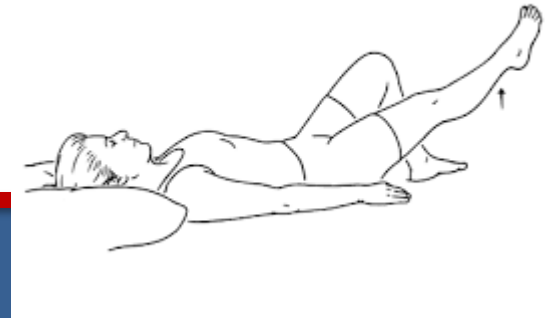
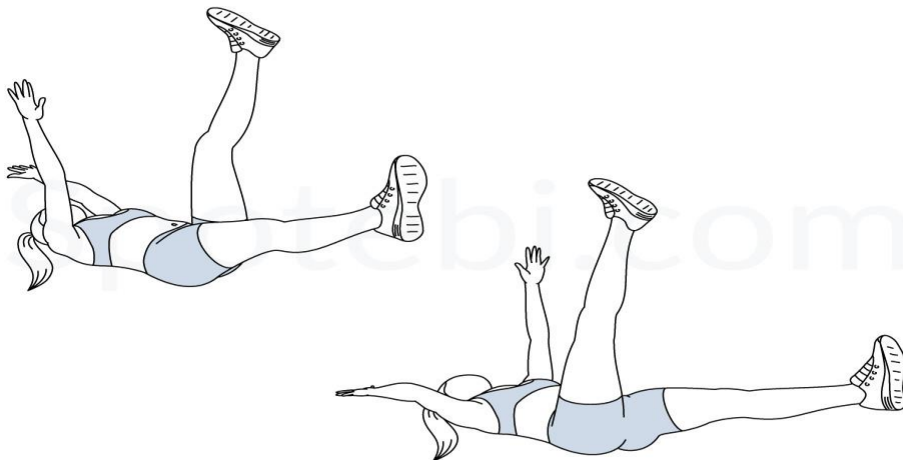
- Početni položaj za izvođenje vježbe je **ležeći na leđima**
- **Vježba 1. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta odizanjem nogu**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su opružene iznad glave. Tokom vježbe tijelo se ne pomijera iz srednjeg položaja.
- Način izvođenja vježbi: jedna noga se odigne sa poda i zadrži se, a zatim se stopalo lagano vrati na pod. Vježba se ponovi i drugom nogom.
- Efekat vježbe su zatezanje mišića noge i trupa uz povećanje snage aktivnih mišića i stabilnost kičmenog stuba





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

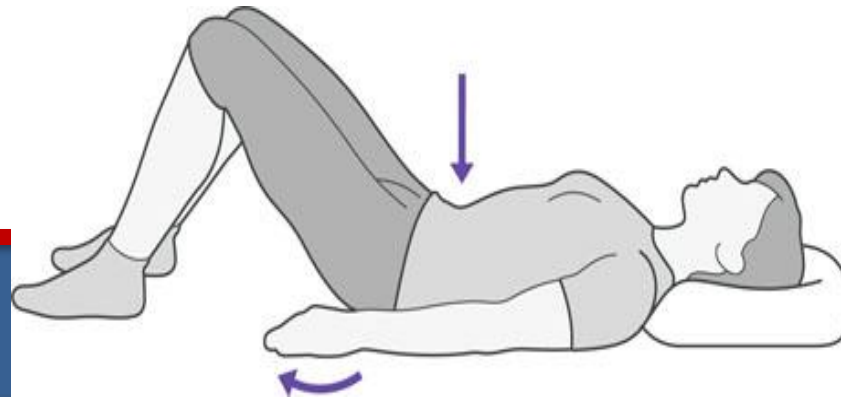
- **Vježba 2. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta odizanjem ruku i nogu**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su obavijene oko glave.
- Način izvođenja vježbe: ruka se odiže sa podloge uz istovremeno odizanje suprotne noge sa poda. Ruka i noga su u izdržaju, a zatim se lagano vrate na podlogu. Vježbu ponoviti suprotnom rukom i nogom.
- Efekat vježbe su zatezanje mišića ruku, nogu i trupa uz povećanje snage aktivnih mišića i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

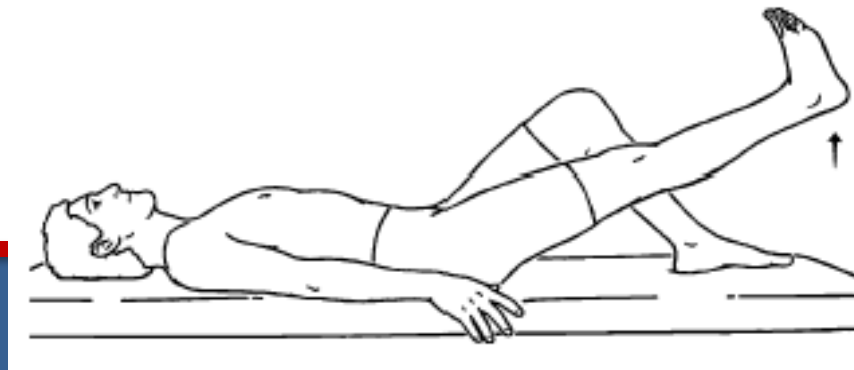
- **Vježba 3. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta vježbanjem rukama**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su pored tijela, a noge su savijene u koljenima. Tokom izvošenja vježbe laktovi su stalno opruženi, a kičma se održava u opruženoj poziciji.
- Način izvođenja vježbe: ruka se lagano odiže iznad glave i vraća se nazad pored tijela, potom se vježba ponovi suprotnom rukom.
- Efekat vježbe su zatezanje mišića ruke, ramenog pojasa i trupa uz povećanje snage aktivnih mišića i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

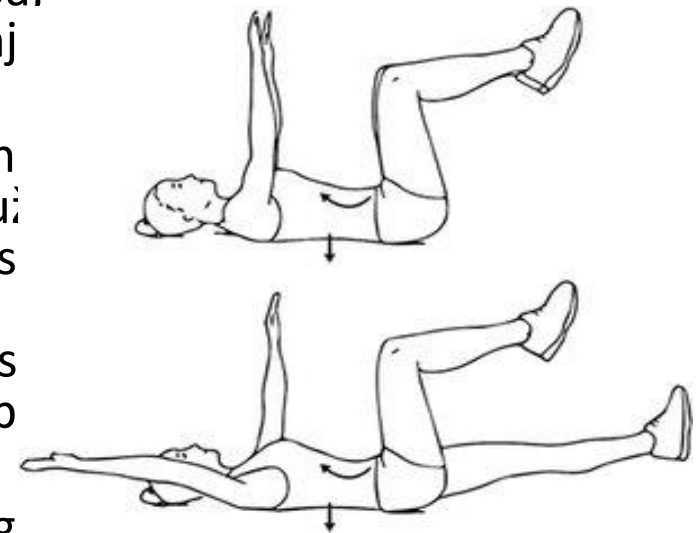
- **Vježba 4. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta naizmjeničnim podizanjem potkoljenice**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su savijene u koljenima. Sve vrijeme izvođenja vježbe kičma se održava u istoj opruženoj poziciji.
- Način izvođenja vježbe: potkoljenica se lagano odiže od poda do opružanja noge u koljenu, a nastavlja se vraćanjem stopala na pod, potom se vježba ponavlja i sa drugom potkoljenicom.
- Efekat vježbe su zatezanje mišića trupa i nogu uz povećanje snage aktivnih mišića i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

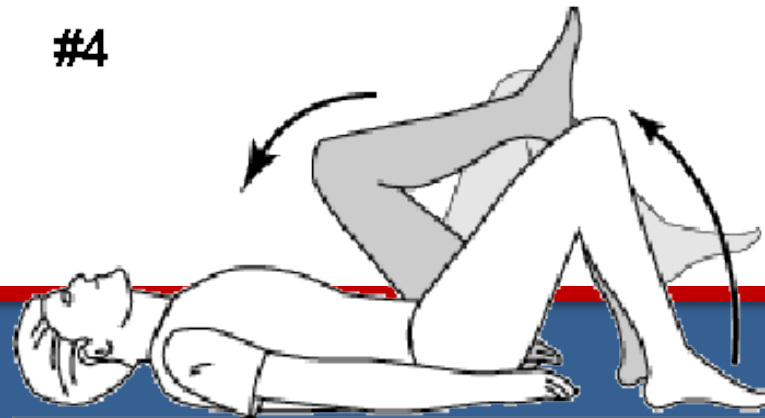
- **Vježba 5. Vježbe zastabilizatore lumbalnog segmenta aktiviranjem ruke i noge**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su pored trupa, noge su savijene u koljenima. Sve vrijeme izvođenj vježbe kičma se održava u istoj opruženoj poziciji.
- Način izvođenja vježbe: ruka se opružena lagan podigne iznad glave, a istovremeno se lagano opruži u koljenu potkoljenica suprotne noge. Vježba s nastavlja laganim vraćanjem ruke pored trupa istovremenim vraćanjem stopala na pod. Vježba s ponovi suprotnom nogom i rukom. Ciklus vježb ponovi više puta.
- Efekti vježbe su zatezanje mišića trupa, ruku i nogu, uz povećanje snage aktivnih mišića i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- **Vježba 6. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta naizmjeničnim odizanjem nogu**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su savijene u koljenima. Sve vrijeme izvođenja vježbe kičma se održava u istoj opruženoj poziciji.
- Način izvođenja vježbe: noga se lagano odiže savijanjem u kuku uz odizanje stopala sa poda poslije čega se noga lagano vrati do oslonca tabana o pod. Vježba se ponovi suprotnom nogom.
- Efekat vježbe su zatezanje mišića trupa i nogu uz povećanje snage aktivnih mišića i povećanje stabilnosti kičmenog stuba







## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- **Vježba 7. Vježba za stabilizatore lumbalnog segmenta aktiviranjem ruke i suprotne noge**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su pored tijela, noge savijene u koljenima. Sve vrijeme izvođenja vježbe kičma se održava u istoj opruženoj poziciji.
- Način izvođenja vježbe: ruka se lagano opruži iznad glave uz istovremeno odizanje suprotne noge savijanjem u kuku uz odizanje stopala sa poda. Poslije toga se ruka i noga lagano vrate nazad na pod, zatim se vježba ponovi suprotnom rukom i nogom.
- Efekat vježbe su zatezanje mišića ruku, nogu i trupa uz povećanje snage aktivnih mišića i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- **Vježba 8. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta odizanjem karlice**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su savijene u koljenima. Sve vrijeme izvođenja vježbe kičma se održava u istoj opruženoj poziciji.
- Način izvođenja vježbe: karlica se odigne uvis pri čemu se oslonac uz idržaj prenosi dole na tabane, a na gornjem dijelu na lopatice. Karlica se polako vraća u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe su zatezanje mišića ramenog pojasa, donjeg dijela leđa, zadnjice i nogu uz povećanje snage akticnih mišića i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

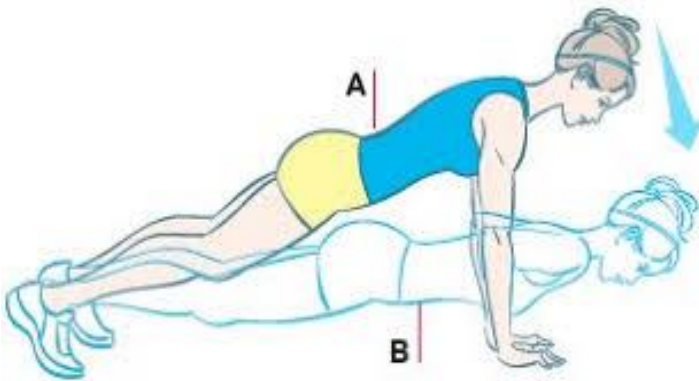
- **Vježba 9. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta odizanjem karlice i potkoljenica**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su savijene u koljenima. Sve vrijeme izvođenja vježbe kičma se održava u istoj opruženoj poziciji. Tokom vježbanja se po potrebi održava donji dio leđa.
- Način izvođenja vježbe: karlica se odigne uvis pri čemu se oslonac prenosi na tabane, a na gornjem dijelu na lopatice. Vježba se nastavlja opružanjem noge u koljenu sa opružanjem potkoljenice uz izdržaj, potom se potkoljenica vraća nazad, pa se vježba ponavlja drugom potkoljenicom.
- Efekat vježbe su zatezanje mišića donjeg dijela leđa, zadnjice i natkoljenice uz povećanje snage akticnih mišića i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **ležeći na trbuhu na čvrstoj podlozi**
- **Vježba 1. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta kroz sklekovne**
- **Vježba 2. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta kroz modifikovane sklekovne**





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- **Vježba 3. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta kroz sklek ramenim pojasom**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su u nivou ramena, a laktovi opruženi. Tokom izvođenja vježbe laktovi su opruženi, a tijelo je ukrućeno.
- Način izvođenja vježbe: tijelo se izdiže naviše od poda koristeći pokrete lopatica, a zatim se dozvoli tijelu da pada nadole, pri čemu se lopatice skupljaju.
- Efekat vježbe su zatezanje mišića pokretača lopatice, mišića trupa i karlice uz povećanje njihove snage i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- **Vježba 4. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta odizanjem ruku**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: trbuh je na stolici (lopti) sa šakama oslonjenim na pod i ičmom u liniji. Tokom izvođenja vježbe tijelo miruje.
- Način izvođenja vježbe: ruka se lagano podigne sa poda horizontalno ispred sebe i napravi se izdržaj. Potom se ruka vrati u početnu poziciju na podu, pa se vježba ponavlja sa drugom rukom.
- Efekat vježbe su zatezanje mišića ruke i trupa uz povećanje njihove snage i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

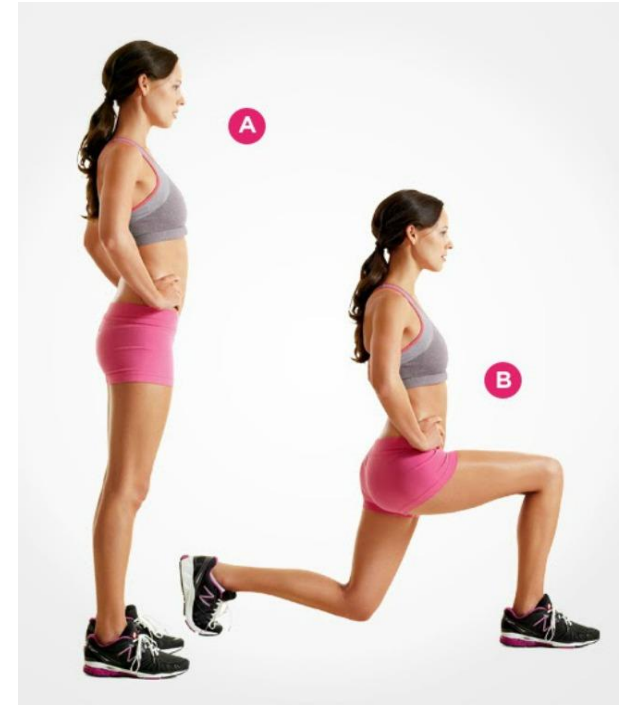
- Početni položaj za izvođenje vježbe je **stojeći sa pravilnim, uspravnim držanjem**.
- **Vježba 1. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta spuštanjem u čučnju**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: stopala su raširena za širinu kukova. Tokom vježbanja kičma se održava u vertikalnoj liniji i bez pokreta.
- Način izvođenja vježbe: čučanj se izvede spuštanjem karlice do nivoa stolice uz izdržaj. Trup se lagano vraća u početni položaj i vježba se ponavlja više puta.
- Efekat vježbe je jačanje mišića natkoljenica i leđa i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- **Vježba 2. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta u klečćem položaju**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su na bokovima. Tokom izvođenja vježbe lumbalna kičma se stabilizuje u neutralnom položaju i održava se opruženom
- Način izvođenja vježbe: jednom nogom se iskorači i nastavi spuštanje tijela do oslanjanja druge noge koljenom o podlogu. Vježba se nastavlja odizanjem uvis i vraćanjem u prvobitni položaj. Vježba može da se ponovi i drugom ili sa obe noge naizmjenično.
- Efekat vježbe je jačanje mišića kičme, istezanje mišića prednje strane natkoljenice i povećanje stabilnost kičmenog stuba.

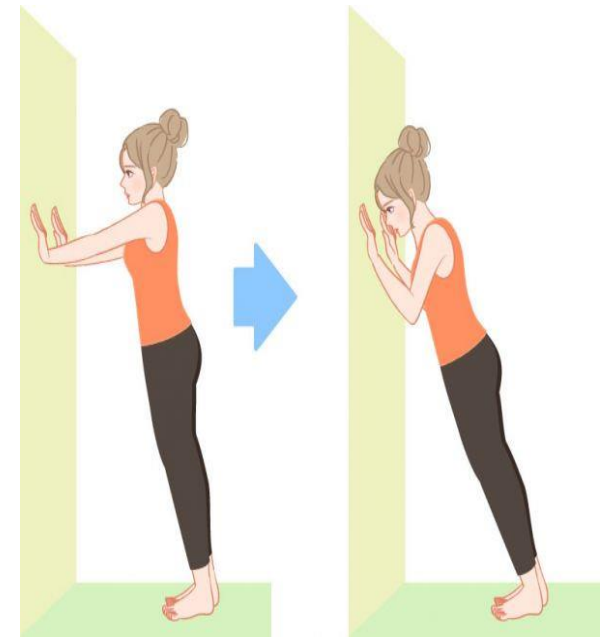






## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- **Vježba 3. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta stojećim sklekovima**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su dignute, šake su u nivou ramena raširene za širinu ramena i oslonjene na zid. Tokom izvođenja vježbe kičma se održava u opruženom stanju.
- Način izvođenja vježbe: tijelo se lagano približava zidu savijanjem laktova i na kraju je izdržaj. Poslije toga se tijelo vraća nazad uz opružanje laktova. Vježba se ponavlja na isti način.
- Efekat vježbe su zatezanje i fikcija mišića lopatice i ruku, mišića i trupa i natkoljenice uz jačanje tretiranih mišića i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **klečeći**.
- **Vježba 1 vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta naginjanjem trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su na kukovima. Tokom vježbe kičma se održava u istoj liniji sa natkoljenicama i bez pokreta.
- Način izvođenja vježbe: tijelo se zabacuje unazad savijanjem u koljenima, pa se nastavlja vraćanjem tijela naprijed u početni položaj. Vježba se ponavlja.
- Efekat vježbe su zatezanje i povećanje snage mišića natkoljenice i trbuha i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.



gettyimages | 25  
Andy Nowack / EyeEm

728920937



## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- **Vježba 2. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta četveronožno odizanjem ruku**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: četveronožni položaj sa šakama u visini ramena i koljenima u visini kukova. Tokom vježbe kičma se održava u istoj liniji i bez pokreta.
- Način izvođenja vježbe: ruka se opruži unaprijed u produžetku tijela i zadrži se, a potom lagano vrati u prvobitni položaj, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe je zatezanje i povećanje snage mišića donjeg dijela leđa i ruke i povećanje stabilnosti lumbalne kičme.
- **Vježba 3. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta četveronožno odizanjem nogu**
- Sve isto kao u vježbi 2, samo se umjesto ruke, noga se opruži unazad u produžetku tijela.
- Efekat vježbe je zatezanje i povećanje snage mišića leđa i zadnjice i povećanje stabilnosti lumbalne kičme.





## 2.Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta

- **Vježba 4. Vježbe za stabilizatore lumbalnog segmenta četveronožno alternativnim odizanjem ekstremiteta**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: četveronožni položaj sa šakama u visini ramena i koljenima u visini kukova. Tokom vježbe kičma se održava u istoj liniji.
- Način izvođenja vježbe: ruka se opruži naprijed u produžetku tijela i zadrži se, a istovremeno se opruži suprotna noga unazad i zadrži se. Poslije se ruka i noga vraćaju u prvobitni položaj, pa se vježba ponovi drugom rukom i nogom.
- Efekat vježbe su zatezanje i povećanje snage mišića ruku, leđa, zadnjice i natkoljenice i povećanje stabilnosti kičmenog stuba.





VYSOKÁ MEDICÍNSKÁ  
ŠKOLA ZDRAVÍVA

**Hvala na pažnji!**