



FACULTAS MEDICINAE  
UNIVERSITATIS ZAGREBENSIS

# VJEŽBE ZA TRBUŠNU MUSKULATURU

Dr sc.med. Dragana Bojinović-Rodić



# Vježbe za trbušnu muskulaturu

- Ove vježbe su značajne za potpomaganje pokretljivosti i normalnog funkcionisanja lumbalne kičme, a pospješuju i funkciju varenja
- Vježbe za trbušnu muskulaturu su sistematizovane kao:
  - 1. Vježbe za istezanje trbušnih mišića**
  - 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature**
  - 3. Vježbe za pokretače trbušne muskulature izometrijskim kontrakcijama**



# 1. Vježbe za istezanje trbušnih mišića

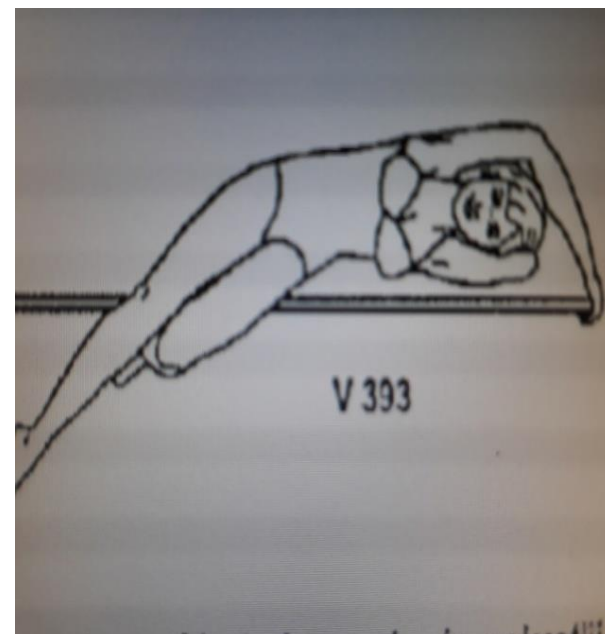
- Početni položaj za izvođenje vježbe je **ležeći na trbuhu na čvrsoj podlozi**
- **Vježba 1. Vježbe za istezanje trbušnih mišića odizanjem gornjeg dijela trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su u uporuu na nivou ramena, karlica je svo vrijeme u kontaktu sa podlogom.
- Način izvođenja vježbi: rukama se odiže gornji dio trupa lagano opružanjem laktova i savijanjem unazad donjeg dijela leđa uz izdržaj, potom se trup lagano vrati u početni položaj, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: istezanje i povećanje elastičnosti abdominalne regije.





# 1. Vježbe za istezanje trbušnih mišića

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **ležeći na boku**.
- **Vježba 2. Vježbe za istezanje trbušnih mišića spuštanjem nogu sa stola nadole**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: tijelo i noge su blizu ivice terapijskog stola. Tokom izvođenja vježbe noge su stalno spojene.
- Način izvođenja vježbi: nogama se klizi naprijed preko ivice podloge i dozvoli se da noge padaju prema podu. Gornjom rukom se dohvati iznad glave uz izdržaj, potom se noge vrate u početni položaj, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: istezanje i povećanje elastičnosti bočnih trbušnih mišića.





# 1. Vježbe za istezanje trbušnih mišića

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **stojeći**
- **Vježba 1. Vježbe za istezanje trbušnih mišića zabacivanjem trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: držanje trupa je pravilno, stopala su razmaknuta za širinu ramena, a šake su na kukovima.
- Način izvođenja vježbi: trup se zabacuje lagano unazad dok se kukovi šakama potiskuju naprijed, potom se tijelo vrati u početni položaj, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: istezanje i povećanje elastičnosti trbušnih mišića.





# 1. Vježbe za istezanje trbušnih mišića

- **Vježba 2. Vježbe za istezanje trbušnih mišića zabacivanjem trupa nazad**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: držanje trupa je pravilno, stopala su razmaknuta u širini ramena.
- Način izvođenja vježbi: ruke se opružene odignu iznad glave i njihovo kretanje se prati pogledom; nastavi se sa lučnim zabacivanjem trupa unazad uz izdržaj, potom se tijelo vrati u početni položaj, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: istezanje i povećanje elastičnosti trbušnih mišića i mišića ramenog pojasa.





# 1. Vježbe za istezanje trbušnih mišića

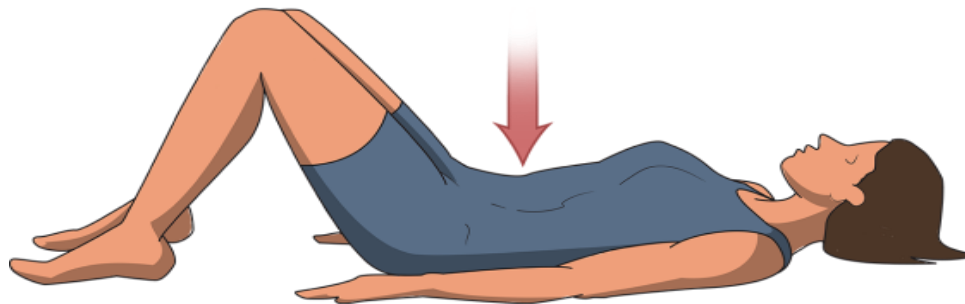
- **Vježba 3. Vježbe za istezanje trbušnih mišića bočnim nagnajanjem trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: držanje trupa je pravilno, stopala su razmaknuta u širini ramena i sa šakam na bokovima.
- Način izvođenja vježbi: glava se nagne uvom prema ramenu, pa se tijelo nagne bočno da šaka dostigne koljeno uz izdržaj. Potom se tijelo vrati u početni položaj, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: istezanje i povećanje elastičnosti bočne strane trupa i trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **ležeći na leđima na čvrstoj podlozi**
- **Vježba 1. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature reklinacijom karlice**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su pored tijela, koljena su savijena, a stopala položena na podlogu.
- Izvođenja vježbe: trbušni mišići i mišići karlice zatežu se uz potiskivanje lumbalne kičme nadole ka podlozi uz izdržaj. Slijedi opuštanje, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.







## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića odizanjem glave**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: ruke su pored tijela, koljena su savijena, a stopala položena na podlogu.
- Izvođenja vježbe: glava se odiže do postavljanja brade na grudi, pa se lagano vrati u početni položaj i opusti. Potom se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage mišića prednje strane vrata i trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 3. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića odizanjem zadnjice**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: koljena su savijena, a stopala položena na podlogu.
- Izvođenja vježbe: mišići trbuha se zategnu i karlica se odigne od podloge uz izdržaj. Karlica se lagano vrati u početni položaj i opusti, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 4. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića odizanjem gornjeg dijela trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: koljena su savijena, stopala položena na podlogu, a ruke pored tijela.
- Izvođenja vježbe: glava i grudni koš se lagano saviju nagore dok se šakama ne dostignu koljena uz izdržaj. Glava i trup se lagano vrati u početni položaj i opuste se, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 5. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića odizanjem gornjeg dijela trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: koljena su savijena, stopala položena na podlogu, a ruke su ukrštene na grudima.
- Izvođenja vježbe: glava i grudni koš se lagano odižu prema koljenima uz izdržaj, potom se lagano vrate u početni položaj i opuste se, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 6. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića odizanjem gornjeg dijela trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: koljena su savijena, stopala položena na podlogu, a šake su ukrštene na potiljku.
- Izvođenja vježbe: glava i grudni koš se lagano savijaju prema koljenima uz izdržaj, potom se lagano vrata u početni položaj i opuste se, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 7. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića djelimičnom rotacijom trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: koljena su savijena, stopala položena na podlogu, a šake ukrštene na potiljku.
- Izvođenja vježbe: glava i grudni koš se lagano savijaju na jednu stranu prema koljenu uz izdržaj, potom se lagano vrata u početni položaj i opuste se , pa se vježba ponavlja ka suprotnom koljenu.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

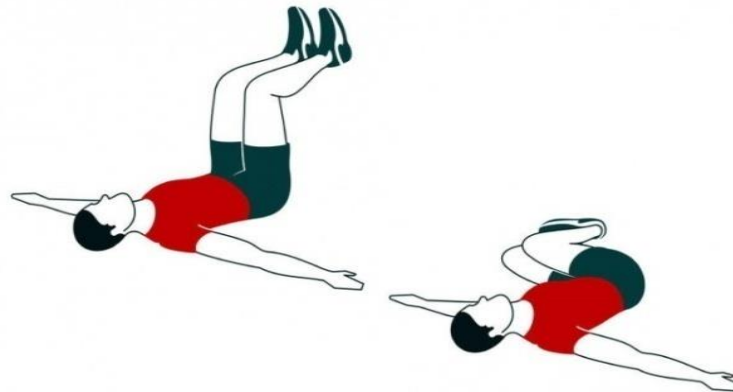
- **Vježba 8. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića odizanjem opružene noge**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su opružene i raširene, a ruke su pored tijela.
- Izvođenja vježbe: ruke i donji dio leđa se održavaju na podlozi, a noga se odiže od podloge sa opruženim koljenom uz izdržaj. Noga se lagano vrati u početni položaj i opusti se, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 9. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića rotiranjem savijenih nogu**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: koljena su savijena, stopala položena na podlogu, a ruke su pored tijela.
- Izvođenja vježbe: noge se saviju u kukovima i koljenima odličujući stopala od podloge, pa se savijaju bočno spuštajući koljena ka površini, rotirajući karlicu, bez pomijeranja trupa i ramenog pojasa. Noge se vrte u početni položaj, pa se rotiraju ka drugoj strani.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.







## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 9. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića rotiranjem opruženih nogu**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su opružene, a ruke pored tijela.
- Izvođenja vježbe: stopala se odignu od podloge uz opružena koljena, zatim se rotira karlica i noge se spuštaju na stranu bez rotiranja trupa i bez odizanja ramena. Noge se vrate u odignuti položaj, pa se rotiraju ka drugoj strani.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 10. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića savijanjem ruku i nogu**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: koljena su savijena, stopala položena na podlogu, a šake ukrštene na potiljku.
- Izvođenja vježbe: jedno koljeno se podigne uz istovremeno savijanje glave i grudnog koša i dovođenje lakta suprotne ruke do koljena. Glava ruke i koljeno se vrate u početni položaj, pa se vježba ponovi na suprotnoj strani.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **sjedeći na čvrstoj podlozi sa opruženim ležima**
- **Vježba 1. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića opružanjem trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge se saviju u kukovima i koljenima, stopala polože na pod, a šake postavite na koljena.
- Izvođenja vježbe: leđa se lagano opruže unazad uz opružanje ruku u laktovima. Leđa ne treba da dotaknu podlogu. Trup se vrati u početni položaj i relaksira, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića opružanjem trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su savijene u kukovima i koljenima, stopala položena na pod, a šake se ukrste na grudima.
- Izvođenja vježbe: leđa se lagano opruže unazad sa rukama na grudima uz izdržaj. Leđa ne treba da dotaknu podlogu. Trup se vrati u početni položaj i relaksira, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





## 2. Vježbe aktivnim pokretima trbušne muskulature

- **Vježba 3. Vježbe aktivnim pokretima trbušnih mišića opružanjem trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su savijene u kukovima i koljenima, stopala položena na pod, a šake se ukrste iza glave.
- Izvođenja vježbe: leđa se lagano opruže unazad sa rukama iza glave uz izdržaj. Leđa ne treba da dotaknu podlogu. Trup se vrati u početni položaj i relaksira, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića.





### 3. Vježbe za pokretače trbušne muskulature izometrijskim kontrakcijama

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **ležeći na leđima na čvrstoj podlozi**
- **Vježba 1. Vježbe izometrijskim kontrakcijama trbušnih mišića odizanjem savijenih nogu u kukovima**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su savijene u kukovima i koljenima, stopala položena na podlogu, a ruke su pored tijela.
- Izvođenja vježbe: trbušna muskulatura se zateže pritiskanjem donjeg dijela leđa ka podlozi i taj položaj se održava tokom izvođenja vježbe. Stopala se odižu od podloge savijanjem u kukovima, dok se koljena održavaju savijenim i uz izdržaj. Stopala se lagano vraćaju na podlogu, pri čemu se ne dozvoljava odizanje donjeg dijela leđa od podloge. Poslije vježbe slijedi opuštanje, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje i povećanje snage trbušnih mišića i mišića kukova.





### 3. Vježbe za pokretače trbušne muskulature izometrijskim kontrakcijama

- **Vježba 2. Vježbe izometrijskim kontrakcijama trbušnih mišića savijanjem kukova protiv otpora**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su savijene u kukovima i koljenima.
- Izvođenja vježbe: noge se podignu savijajući koljena prema grudima, a šake su na koljenima. Koljena se šakam pritisnu u krajnjoj poziciji i održava se ta pozicija. Ruke se opuste i noge se vrate u početni položaj, pa se vježba ponavlja.
- Efekat vježbe: zatezanje mišića trbuha, kuka i regije ramena uz povećanje njihove snage.



### 3. Vježbe za pokretače trbušne muskulature izometrijskim kontrakcijama

- **Vježba 3. Vježbe izometrijskim kontrakcijama trbušnih mišića savijanjem noge protiv otpora**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su opružene ili savijene ukoljenima.
- Izvođenja vježbe: jedno koljeno se uz pomoć šake suprotne ruke savije do grudnog koša i nastavi se sa pritiskom na koljeno uz izdržaj. Poslije završene vježbe ruka i noga se vrata u početni položaj. Slijedi opuštanje, pa se vježba ponavlja, na istoj ili suprotnoj strani.
- Efekat vježbe: zatezanje mišića trbuha, kuka i ruke uz povećanje njihove snage.







FACULTAS MEDICINAE  
UNIVERSITAS MEDICINAE ET SANITATIS

**Hvala na pažnji!**