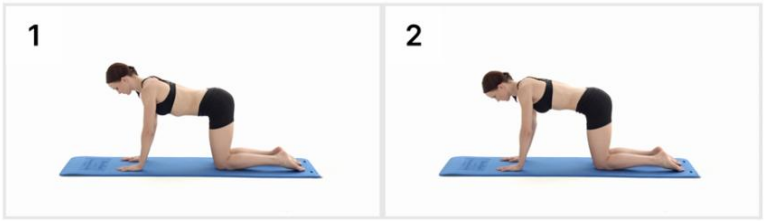
Spondiloza

1. ***Nagib karlice, ležeći, uz disanje***

2 serije po 10 ponavljanja – zadržati 3 sekunde

- Lezite na leđima, savijte kolena i stavite mali peškir između njih
- Udahnite duboko – stomak se širi.
- Izdahnite – uvucite stomak, blago podignite karlicu (1–2 cm).
- Spustite se nežno i ponovite.

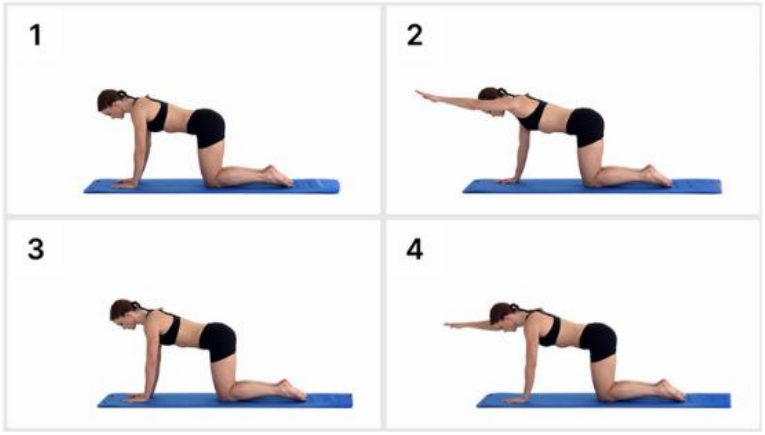
2. ***Zatezanje stomaka u četvoronožnom položaju***



2 serije po 5 ponavljanja – zadržati 5 sekundi

- Zauzmite četvoronožni položaj
- Leđa ravna, pogled u pod.
- Zategnite stomak kao da ga povlačite unutra.
- Zadržite, pa opustite.

3. ***Naizmenično podizanje ruku u četvoronožnom položaju***



2 serije po 10 ponavljanja

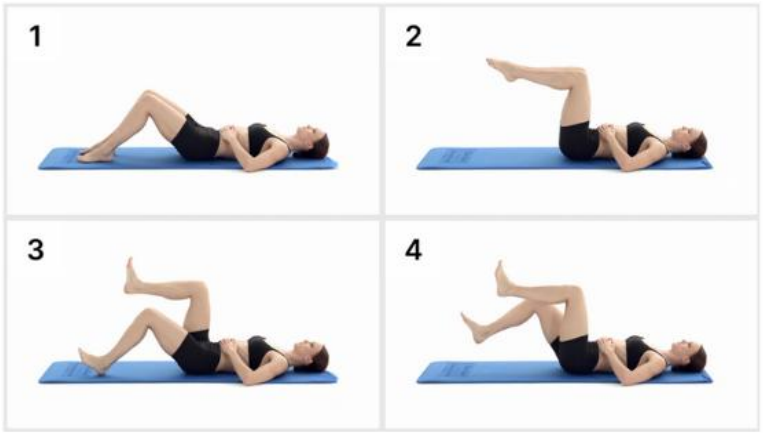
- Zauzmite četvoronožni položaj.
- Ispružite jednu ruku pravo ispred sebe.
- Telo i kukovi ostaju mirni.
- Spustite i ponovite drugom rukom.

4. ***Stabilizacija kičme i lopatica opružanjem noge***

2 serije po 10 ponavljanja

- Zauzmite četvoronžni položaj
- Ispružite jednu nogu unazad, stopalo klizi po podu.
- Ne rotirajte kuk.
- Vratite nogu i ponovite drugom stranom.

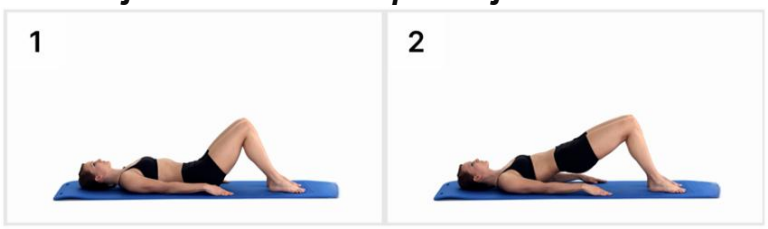
5. ***Stabilizacija trupa spuštanjem i podizanjem savijene nog***



2 serije po 10 ponavljanja

- Lezite na leđa, savijte noge pod uglom od 90°, ruke stavite na stomak
- Spustite jedno stopalo ka podu
- Vratite se i ponovite sa drugom nogom.

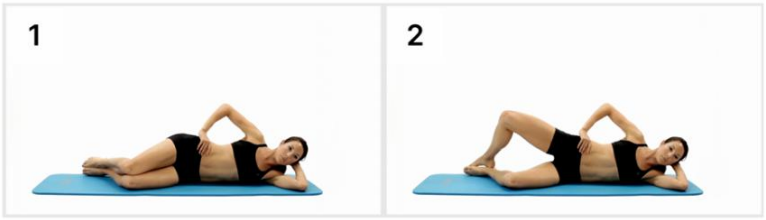
6. ***Podizanje kukova u most položaj***



2 serije po 10 ponavljanja

- Lezite na leđa, stopala neka budu na podu.
- Zategnite mišiće zadnjice.
- Podignite kukove ka plafonu – telo u jednoj liniji.
- Zadržite, pa spustite.

7. ***Otvaranje kolena u bočnom položaju – Školjka***



2 serije po 10 ponavljanja (za svaku nogu)

- Lezite na bok, savijte kolena
- Stopala ostaju spojena
- Podignite koleno gornje noge, bez rotacije tela unazad.
- Spustite i ponovite.