

# Početni položaj: ležeći na stomaku

U početnom položaju osloniti se rukama na karlicu. Snažnim istezanjem kičme, sa glavom licem prema podlozi, povlačiti rameni pojas dole. Ovo istezanje treba da predhodi svakoj vežbi kod deformacija kičme, a posebno onih koje su lokalizovane u grudnom delu.



1

Iz početnog položaja raditi isto kao u vežbi 1, sa otklonom u grudnom delu kičme.



3

Iz početnog položaja leva (desna) ruka opružena, desna (leva) savijena u laktu i šakom oslonjena na obraz. Odižući glavu od podloge pomerati je prema desnoj (levoj) strani, što se pritiskom desne (leve) šake potpuno sprečava. Istovremeno levu (desnu) ruku savijajući malo u laktu, šakom povlačiti prema dole.



5

U početnom položaju ruke su savijene u laktovima, noge ispružene. Dizati ruke, gornji deo tela i noge od podloge. Vežbu zadržati brojeci do pet.



7

## PP: sedeći sa opruženim nogama

U p.p. osloniti se dlanovima na karličnu kost. Potiskujući šakama karlične kosti, vući ramena nadole. Kičmu snažno istezati. Kolena moraju ostati opružena.



1

2 U p.p. šakama obuhvatiti butine sa donje strane. Opružiti kičmeni stub, privlačiti se rukama savijajući laktove. Kolena ostaju opružena.



U p.p. saviti noge u kolenima i okrenuti taban prema tabanu. Opružiti kičmeni stub, a rukama potiskivati butine prema van.



3

U početnom položaju (p.p.) leva (desna) ruka je iznad glave, a desna (leva) pored tela. Dizati glavu i rameni pojas zajedno sa rukama, uz što jače istezanje kičmenog stuba.



2

Iz p.p. leva (desna) ruka opružena iznad glave, desna (leva) savijena u laktu pored tela. Uz elongaciju kičme podizati glavu i levu (desnu) ruku, a desnom (levom) vršiti snažan pritisak podlakticom na podlgu. U kasnijem periodu može se kombinovati otklonom prema desnoj (levoj) strani, što pritiskom desne (leve) podlaktice treba sprečiti.



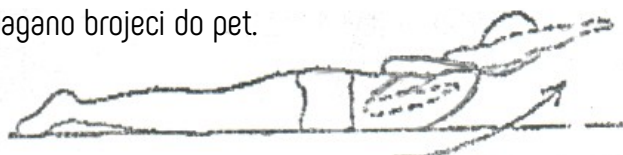
4

U početnom položaju noge su opružene, oslonjene na podlogu prstima. Ruke su savijene u laktovima. Upirati se prstima nogu i dlanovima o podlogu. Vežbu zadržati lagano brojeci do pet.



6

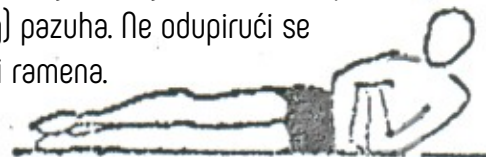
U p.p. ruke su ispružene prema napred. Dižući gornji deo kičme, ispružati i savijati laktove. Vežbu zadržati lagano brojeci do pet.



8

## PP: ležeći na boku

Iz početnog položaja desna (leva) ruka je oslonjena napred u visini trbuha na podlogu. Leva (desna) ruka je oslonjena dlanom ispod desnog (levog) pazuha. Ne odupirući se odizati glavu i ramena.



1

Iz početnog položaja dižući gornji deo tela od podloge, levu (desnu) ruku opružati iznad glave, a desnu (levu) ruku povući u zaručenje nazad i dole. Noge su fiksirane.



2

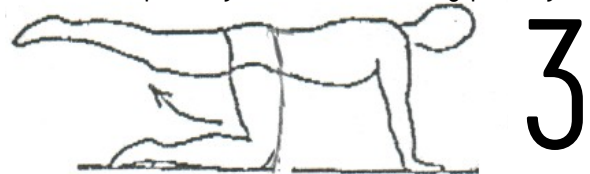


Iz p.p. sa bokovima na potkolenicama osloniti se ispruženom levom (desnom) rukom. Desna (leva) ruka oslonjena podlakticom o podlogu sa laktom udaljenim od tela. Podizati grudni deo kičme sa opruženom levom (desnom) rukom uz elongaciju kičme. Desna (leva) ruka ostaje na podlozi.

Iz p.p. kao u vežbi br.13, desnu (levu) podlakticu odignuti od podloge i odvoditi u stranu. Kasnije se može kombinovati sa podizanjem i leve (desne) ruke.



U p.p. naizmenično odizati jednu, pa drugu nogu u kolenu i podići je do horizontalnog položaja.



U p.p. leva (desna) ruka opružena iznad glave, desna (leva) koso gore. Elongiran kičmeni stub dizati do horizontale.



Iz p.p. desno (levo) koleno povlačiti što više napred između šaka. Gornjim delom tela se osloniti na butinu desne noge, uz istovremeno istezanje leve (desne) ruke napred i gore.

Iz p.p. obe ruke postaviti nešto ispred ramenog pojasa prstima okrenutim prema unutra. Savijajući trup prema podlozi, laktove zadržati što više. Pomerati se prema napred, bradom iznad same podloge.



Iz p.p. levu (desnu) ruku saviti u laktu, dohvatiti desno rame preko glave.



Iz p.p. neznatno povući bokove prema napred. U tom položaju slabinski deo kičme što više uviti, pa ga zatim maksimalno podići prema gore.



Iz p.p. oslonivši se na prste nogu podići bokove do opruženja kolena. Zatim levo (desno) stopalo pomeriti napred za jednu dužinu stopala. Koleno leve (desne) noge mora ostati opruženo.