

Dragi učenici, danas ćete imati zadatak napraviti vježbe za kralježnicu koje je preporučljivo raditi svakodnevno. Prikazano je pet vježbi, kod svake vježbe možete klikom na poveznicu vidjeti njezino pravilno izvođenje. Redovitim vježbanjem jačamo mišiće koji su važni za pravilno držanje tijela jer drže kralježnicu i sprečavaju njezina iskrivljenja. Nedovoljna fizička aktivnosti oslabljuje mišiće, te je bitno raditi vježbe jačanja i istezanja kralježnice. Provodite što više vremena u prirodi, šetajte, lagano trčite, vozite bicikl i trudite se biti što aktivniji!

Vježba br.1 <https://www.youtube.com/watch?v=8pr1LKAmBMO>

Položaj zadržite 10 sek , vježbu ponovite 5 puta



Vježba br.2 <https://www.youtube.com/watch?v=kqnua4rHVVA>

Vježbu napravite 2 serije po 10 ponavljanja



Vježba br.3 <https://www.youtube.com/watch?v=3m2i8sgFbfc>

Vježbu ponovite u svaku stranu 3 puta i zadržite u poziciji 10 sek



Vježba br.4 https://www.youtube.com/watch?v=Cl_JxcErfO0

Zadržite položaj 15 sek , vježbu ponovite 3 puta



Vježba br.5 <https://www.youtube.com/watch?v=Bw9YuQTTc58>

Zadržite položaj 10 sek i vježbu ponovite 3 puta

