

# Zdravstveni aspekt vježbi za stražnjicu

**N**aša stražnjica koja ima slojevit mesnatu građu jedan je od glavnih aduta ženskih i muških tijela. Oblici i struktura su joj različiti, a osim što je znak plodnosti usko je povezana i sa zdravljem. Zato trebamo težiti lijepo oblikovanoj i čvrstoj stražnjici s nešto masnog tkiva. Vježbe za stražnjicu imaju izniman zdravstveni aspekt jer njima prevenirate i liječite bolove u leđima i koljenima. Ovi mišići su jedni od najvažnijih pokretača našeg tijela prema naprijed i sudjeluju u ravnotežnim kretanjima važnima za prevenciju padova i ozljeda. Neke korektivne vježbe već sam opisala ranije, a danas opisujem još četiri nove. Prva korektivna, druga za istezanje i mobilnost te treća i četvrta za snaženje.

Podizanje tereta stražnjicom (slika 1.) Stanite lagano raširenih nogu, trup povinute u prirodan položaj podizanja tereta s poda (rublja, kutije i sl.) i ruke usmjerite prema podu. Izdahom se spuštajte po teret dok rukama ne dotaknete pod. Koljena opružite ako možete ili neka ostanu pogrčena. Udisajem izravna-

te leđa i uvucite trbuh. Izdisajem savijte koljena, izravnajte leđa stisnite šake i stražnjicu u želji da polagano podignete zamišljen teret. Tek onda uspravite trup. Ponovite šest do osam puta. Ovako treba podizati teret. Ako bez dodatnog opterećenja možete uvući pupak i snažno stiskati stražnjicu spremni ste za zdravo i sigurno podizanje tereta bez povreda leđa.

Molitva (slika 2.) Sjednite na jedan bok sa savijenom nogom prema tijelu, drugu nogu ispružite u produžetku kuka, ruke spojite dlanovima. S udisajem izdužite trup, uvucite trbuh, spajajte lopatice i što više istežite stražnju nogu. Izdisajem spuštajte trup preko prednje pogrčene noge i klizite spojenim rukama što dalje ispred sebe po podlozi. Ponovite šest do osam puta na svakoj strani. Osjetit ćete istezanje s prednje strane opružene noge i sa stražnje strane savijene noge.

Podvlačenje repom (slika 3.) Kleknite na mekanu podlogu lagano raširenih koljena, trup je ravan i ruke su uz tijelo. Udisajem zarotirajte zdjelicu tako da vam se stražnji-



ca istakne. Izdisajem, poput podvlačenja repa, što više rotirajte zdjelicu pod sebe, stižući petu o petu i stražnjicu. Ponovite šest do osam puta. Za veći efekt pokušajte cijelo vrijeme trajanja vježbe gurati koljena prema van dok su noge zapravo nepomične, trbuh uvučen i ramena spuštena.

Žabica (slika 4.) Lezite na trbuh, savijte i raširite koljena, spojite tabane, a glavu oslonite na dlanove. S udisajem podignite koljena od poda. S izdisajem spajajte koljena dok su noge podignute. Ponovite osam puta širenje i skupljanje. Važno je da ostatak tijela ostane nepomičan, pupak uvučen, a fokusirajte se na stezanje mišića stražnjice, unutrašnjosti bedara i donjeg dijela leđa.



Podizanje tereta stražnjicom

