

SAVJETUJEMO KAKO  
PRAVILNO ODABRANIM  
VJEŽBAMA PRVO POPRAVITI  
DRŽANJE TIJELA, A  
ZATIM POSTIĆI I ŽELJENU  
ČVRSTOĆU GLUTEUSA



NEPRAVILNO DRŽANJE I  
VJEŽBANJE USMJERENO SAMO  
NA GLUTEALNE MIŠIĆE ČESTI SU  
RAZLOZI ZBOG KOJIH MNOGE ŽENE  
KOJE REDOVITO VJEŽBAJU NE MOGU  
POSTIĆI ZADOVOLJAVAJUĆU ČVRSTOĆU  
STRAŽNJICE

Piše: Lana Novota, mag. kineziologije, kineziterapeut u UMF Collum Snimio: Boris Štajduhar

# VJEŽBE KOJE DOISTA UČVRŠĆUJU STRAŽNJICU

Žene koje vježbaju često ne postižu željene rezultate kad je u pitanju čvrstoća stražnjice (gluteusa), iako rade po programima koji obuhvaćaju ciljane vježbe upravo za tu mišićnu skupinu. Zašto uspjeh izostaje te kako bi trebalo vježbati da bi se postigla zadovoljavajuća čvrstoća gluteusa za Vitu je objasnila **Lana Novota, mag. kineziologije (kineziterapeut u UMF Collum, Hreljička 98, Zagreb, tel: 01/6608-499, 091/230-0633, www.collum.hr)** koja je za nas i demonstrirala neko-

liko vježbi koje će pridonijeti čvrstoći stražnjice.

## KRIVO JE LOŠE DRŽANJE

Treneri su često koncentrirani samo na vježbe za problematičnu muskulaturu, umjesto da problem sagledaju šire, analizirajući cjelokupnu posturu ili držanje tijela. Dugotrajnim i bogatim iskustvom u radu na estetskim transformacijama kod žena u Fitness kući Collum uspješno rješavamo taj

problem, kombinirajući tretmane protiv celulita i masnih naslaga na vrhunskom LPG aparatu s ciljanim vježbama prilagođenim individualnim potrebama svakog klijenta. Problem često leži u nestabilnosti zdjelice i donjeg dijela kralježnice, što kao posljedicu ima loše, lordotično, držanje tijela. Riječ je o prednjem "tiltu" zdjelice, odnosno pomicanju zdjelice prema naprijed i pretjeranom uvijanju leđa u donjem dijelu kralježnice. Posljedica takvog, pogrešnog držanja

## A Vježbe za jačanje mišića trbuha (m. abdominis)

### 1. VJEŽBA ZA JAČANJE TRBUŠNE MUSKULATURE NA PILATES LOPTI

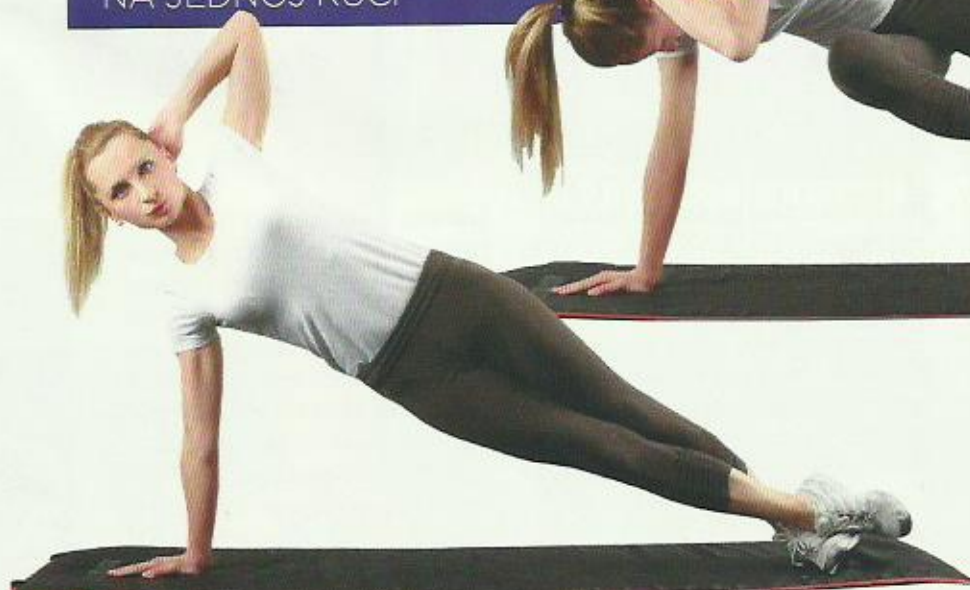


↑ **1a:** Ležite leđima na lopti tako da osjetite lopatice, ruke su isprepletene iza glave. Uvucite trbuh i kontrahirajte ga te podvucite zdjelicu (prednji tilt zdjelice, odnosno postavljanje zdjelice u neutralan položaj).

→ **1b:** Podignite gornji dio tijela tako da osjetite kontrakciju ravnog mišića trbuha (m. rectus abdominis).



### 2. VJEŽBA ZA TRBUŠNE MIŠIĆE U UPORU BOČNOM NA JEDNOJ RUCI



← **2a:** Postavite se u upor bočni s rukom iza glave. Noga koja je na podu oslanja se na unutarnji rub stopala kako biste osjetili kontrakciju prepone (m. adductor).

↑ **2b:** Spajajte lakat i koljeno suprotne noge, osjećajući pritom kontrakciju bočnih mišića trbuha (m. obliquus abdominis).

*Kako bi se povećao volumen stražnjice, prvo se mora riješiti problem lošeg držanja. Treba ojačati mišiće trbuha, posebno duboke mišiće trbuha te postići stabilnost zdjelice i donjem dijela leđa*

tijela je spuštena i mekana stražnjica, oslabljena muskulatura trbuha, nakupljanje masnog tkiva u području trbuha i nemogućnost da se izvode njem standardnih vježbi postignu željeni rezultati za stražnjicu. Kod žena koje veći dio dana provode sjedeći vrlo brzo se javlja i bol u donjem dijelu leđa, a kod duljeg zanemarivanja takvog stanja bol iz lumbalnog dijela kralježnice prelazi u cervikalni sindrom, bol u vratnom dijelom kralježnice. Neka su istraživanja pokazala da se kod 50 posto ljudi koji imaju bolove u donjem dijelu kralježnice bol proširi u vrat.

### TREBA POČETI OD TRBUHA

Ponekad se pojavljuju i asimetrični nabori ispod gluteusa, pri čemu je gornji dio zdjelice na jednoj strani tijela pomaknut prema gore, pa noga na toj strani izgleda kraće od druge. Istodobno se na suprotnoj strani javlja "jastučić" iznad gluteusa. Problem je ovdje u asimetričnom položaju zdjelice,

\* Nakon tonizacije trbuha prolaze se korektivne vježbe za zdjelicu, za njezino postavljanje u neutralan položaj kako mišići leđa ne bi preuzimali kontrakcije umjesto glutealne muskulature (stražnjice).

pri čemu četverokutni slabinski mišić (quadratus lumborum) podiže zdjelicu prema gore i stvara spomenuti "jastučić" iznad gluteusa na jednoj strani te nabore ispod gluteusa na suprotnoj strani. Velika zablude u korekciji i odabiru vježbi jest da u ovakvom slučaju treba djelovati na stražnji dio tijela, jer su uzrok problema zapravo oslabljeni unutrašnji mišići trbuha. Pravilnim izborom asimetričnih vježbi za jačanje dubokih mišića trbuha i istezanjem četverokutnog slabinskog mišića zdjelica se dovodi u pravilan položaj te glutealna muskulatura dobiva povećan volumen. Slično se rješava i problem kod lordotičnog držanja, odnosno kod pretjeranog uvijanja u donjem dijelu leđa. Kako bi se povećao volumen stražnjice, prvo se mora riješiti problem lošeg držanja. Treba, dakle, ojačati mišiće trbuha, posebno duboke mišiće trbuha te postići stabilnost zdjelice i donjeg dijela leđa. Izbor vježbi potreban je prilagoditi fizičkom stanju osobe i razini njezine utreniranosti.

*Zabluda u odabiru vježbi jest da treba djelovati na stražnji dio tijela, jer su uzrok problema zapravo oslabljeni unutrašnji mišići trbuha*

## B Vježba za korekciju položaja zdjelice (prednji tilt zdjelicom)



### 3. PODVLAČENJE ZDJELICE NA BALANS DASCİ

← **3a:** Ovu vježbu možete izvoditi i bez balans daske, ali ako koristite balans dasku, postižu se brži i bolji rezultati. Okrenite dlanove prema naprijed i spojite lopatice.

→ **3b:** Zdjelicu stavljate u neutralan položaj podvlačeći je pod sebe uz obaveznu kontrakciju mišića trbuha.

### NADOGRAĐNJA - VJEŽBE ZA GLUTEUS

Prema našem iskustvu, već nakon jednog tretmana usmjerenog na učenje korekcije ovog položaja usvaja se informacija kako postaviti zdjelicu u pravilan položaj. Ne ispravlja se pogrešno držanje, za to je ipak potreban nešto veći broj tretmana, ali usvaja se svjesna korekcija na koju se nadograđuju vježbe za gluteus. Tek tada prelazi se na ciljane vježbe za glutealnu muskulaturu. U svakoj vježbi potrebno je zdjelicu postaviti u pravilan položaj, aktivirati mišiće abdomena i tada prijeći na izvođenje vježbi za povećanje volumena stražnjice.



## C Vježbe za stražnjicu (m. gluteus)

→ **4a:** Lezite na strunjaču, leđa, ramena i ruke neka budu cijelom površinom na podlozi. Noge postavite na loptu kako je prikazano na slici.

### 4. PODIZANJE KUKOVA S NOGAMA NA PILATES LOPTI



← **4b:** Podižite kukove uz prethodno postavljanje zdjelice u neutralan položaj. Pri maksimalnom položaju kukova morate osjetiti najjaču kontrakciju stražnjice.

5. PODIZANJE NOGE I  
SPUŠTANJE KUKOVA  
U UPORU BOČNOM



↑ **5a:** Postavite se u upor bočni s rukom iza glave. Pripazite da rame ruke koja je na podu držite u aktivnom položaju (vrh ramena ne smijete približiti vratu). Vrat mora biti u produžetku

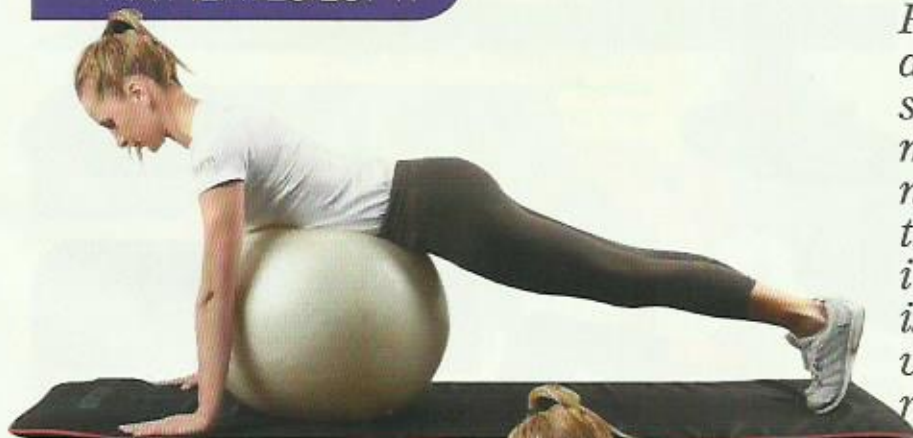


↑ **5b:** Spustite kukove blizu podloge. Osjetit ćete kontrakciju stražnjice na strani noge koju podižete, a nakon nekoliko ponavljanja osjetit ćete i kontrakciju drugog gluteusa.



← **5c:** Podignite kukove uz dodatno podizanje noge prema gore. Osjetit ćete dodatnu kontrakciju stražnjice (m. gluteus).

6. PODIZANJE  
PRUŽENE NOGE  
NA PILATES LOPTI



↑ **6a:** Pilates loptu postavite ispod trbuha, a ruke neka budu na podu. Uvucite trbuh i zategnite noge.

→ **6b:** Podignite jednu nogu kao na slici. Pri tome zadržite kontrakciju trbuha i pripazite da se ne uvijate u leđima. Nogu podižete onoliko visoko koliko vam dopušta zglobovi kuka, uz preduvjet da se ne uvijate u leđima i da zadržite kontrakciju trbuha.



*Posljedica lordotičnog držanja tijela je spuštene stražnjice, oslabljena muskulatura trbuha, nakupljanje masnog tkiva u području trbuha i nemogućnost da se izvođenjem standardnih vježbi postignu željeni rezultati za stražnjicu.*