



# Vežbe u trudnoći

**U toku trudnoće  
poželjno je da  
radite kompleks vežbi  
uz obavezno konsultovanje  
i saglasnost Vašeg ginekologa.**



**VEŽBA 1:**  
Normalan hod 30 sekundi,  
zatim hod na prstima 30 sekundi,  
i ponovo normalni hod, 30 sekundi.



**VEŽBA 7**  
Sedite na pod, ruke na pojasu,  
noge široko raširene. Dodirnite desnom  
rukom prste leve ispružene noge.  
Udah. Zauzmite početni položaj. Izdah.  
Ponovite 6-7 puta svaki put menjajući  
ruku i nogu.



**VEŽBA 2**  
Stanite uspravno. Pružite desnu ruku  
na gore, levu ruku u stranu.  
Istovremeno levom nogom zakoračite  
iza, pritom ne savijajući koleno-udah.  
Vratite se u stojeći položaj-izdah.  
Ponovite 3 puta.



**VEŽBA 8**  
Postavite se na noge i na ruke.  
Sagnite kičmu u pojasnom delu-izdah.  
Ispupčite kičmu ka gore(mačka)-udah.  
Ponovite 4-6 puta.



**VEŽBA 3**  
Stanite uspravno. Spustite se u čučanj,  
ruke nadole a zatim iza-izdah.  
Zauzmite početni položaj-udah.  
Ponovite 4-6 puta.



**VEŽBA 9**  
Stanite uspravno, ruke ispred grudi,  
prsti su skupljeni. Odučite ruke u  
stranu- udah. Zauzmite početni  
položaj-izdah. Ponovite 3 do 5 puta.



**VEŽBA 4**  
Stanite uspravno, noge u širini ramena,  
šake su spojene iza leđa. Ruke  
opustite na dole, ispružite grudni  
deo kičme, zatežući istovremeno  
jagodice-udah. Zauzmite početni  
položaj-izdah. Ponovite 5 do 6 puta.



**VEŽBA 10**  
Ležite na leđa, noge su skupljene  
u kolenima, i podignute ka stomaku.  
Voziti bicikl 6 do 10 puta.  
Ne zadržavati disanje.



**VEŽBA 5**  
Stanite uspravno. Stanite na prste,  
ruke u stranu, udah. Spustite se u  
čučanj, ruke ispred-izdah. Zauzmite  
početni položaj. Ponovite 3 do 5 puta.



**VEŽBA 11**  
Ležite na leđa, ruke pored tela,  
noge skupljene u kolenima. Podignite  
noge, poduprite se zidom-udah.  
Zauzmite početni položaj-izdah.  
Ponovite 2 do 4 puta.



**VEŽBA 6**  
Stanite uspravno, ruke na glavi.  
Nagnite se napred, ruke su ispred-izdah.  
Opustite rameni pojas, sagnite kičmu,  
ruke su opuštene. Zauzmite početni  
položaj-udah. Ponovite 4-6 puta.



**VEŽBA 12**  
Sedite na kolena. Sedite na pete,  
poduprite se rukama u pod-izdah.  
Podignite karlicu-udah. Zauzmite  
početni položaj-izdah.  
Ponovite 3 do 4 puta.

**Baveći se gimnastikom. treba da se osećate udobno i lako.  
U slučaju pojave neprijatnih osećaja, potrebno je da prestanete sa gimnastičkim vežbama.**