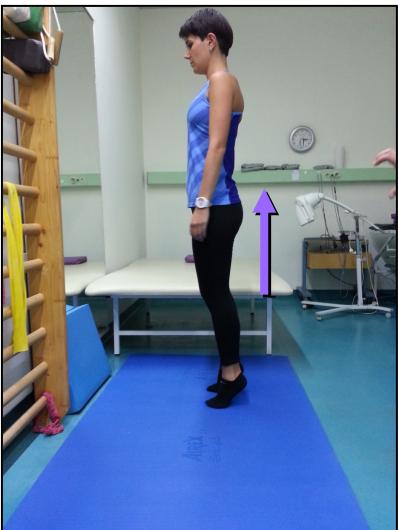


BALANS / RAVNOTEŽA

Kod ovih vježbi potrebno se zadržavati u određenom položaju nekoliko sekundi kako bi se dobila adekvatna kontrakcija mišića. Pri izvođenju vježbi potrebno je osigurati adekvate mjere sigurnosti.



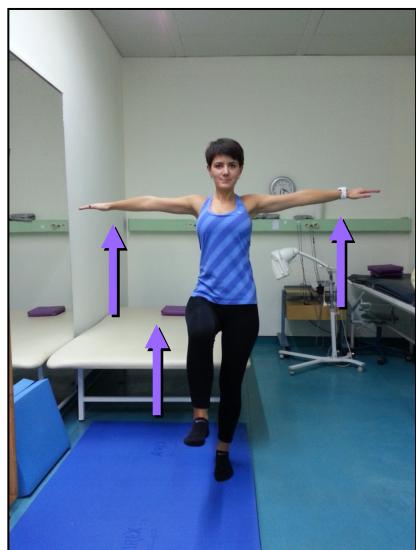
Stojimo uspravno, polako se odižemo na prste obje noge, zadržimo i lagano se spuštam na pete



Stojima uspravno, jednu nogu, ravnu u koljenu, ispružimo ispred sebe, zadržimo i polako vratimo u početni položaj
Isto ponovimo i u smjeru prema nazad i u stranu, pa promjenimo nogu.



Stojimo upravno, jednu nogu, savijenu u kuku i koljenu odignemo gore, zadržimo i polako spustimo u početni položaj
Isto ponovimo s suprotnom nogom



Stojimo uspravno, odignemo ruke ispružene u stranu i odignemo jednu nogu gore, savijenu u kuku i koljenu, zadržimo
Lagano spustimo nogu na podlogu i spustimo ruke uz tijelo
Isto ponovimo s suprotnom nogom



Stojimo uspravno, jednu nogu odmaknemo u stranu i prenesemo težinu na odmaknutu nogu, zadržimo i lagano se vratimo u početni položaj
Isto ponovimo s drugom nogom



Stojimo uspravno, jednu nogu ispružimo ispred sebe i prenesemo težinu na tu nogu, zadržimo i polako se vratimo u početni položaj
Isto ponovimo s drugom nogom



KBD

Klinička bolnica Dubrava

Centar za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju s reumatologijom

BALANS / RAVNOTEŽA



Stojimo uspravno, jednu nogu pomaknemo nazad i prenesemo težinu na tu istu nogu, zadržimo i polako se vratimo u početni položaj
Isto ponovimo s drugom nogom



Sjedimo na lopti, zdjelicu pomicemo naprijed i nazad, polako i bez trzajeva



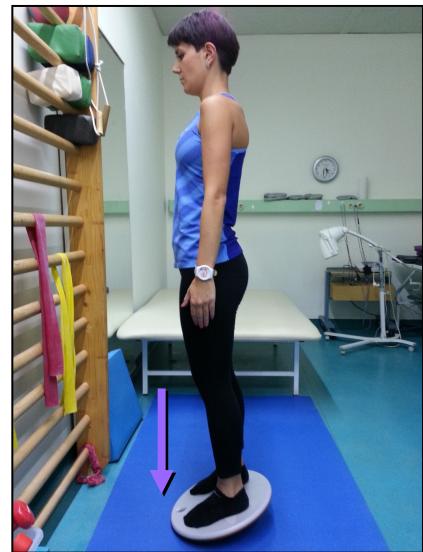
Sjedimo na lopti, pomičemo zdjelicu u desnu i lijevu stranu, polako i bez trzajeva



Sjedimo na lopti, zdjelicom radimo krug, polako prvo u jednom potom u drugom smjeru



Sjedimo na lopti, ruke malo odmaknemo u stranu i odignemo jednu nogu malo od podloge, zadržimo i polako spustimo prvo nogu a potom i ruke dolje
Isto ponovimo s drugom nogom



Stojimo uspravno na balansnoj dasci, prednjim dijelom stopala guramo dasku prema naprijed i dolje, zadržimo i lagano vratimo u srednji položaj

BALANS / RAVNOTEŽA



Stojimo uspravno na balansnoj dasci, prednjim dijelom stopala guramo dasku prema nazad i dolje, zadržimo i lagano vratimo u srednji položaj



Stojimo na balansnoj dasci, prenosimo težinu s jednu noge na drugu, polako i uz zadržavanje od 3-5- sekundi u postignutom položaju



Stojimo na balansnoj dasci, ruke odižemo prema naprijed, lagano se spuštamo u čučanj, pazeći da koljena ne prelaze liniju prstiju stopala, zadržimo položaj i polako se vratimo u usptavni položaj



Stojimo uspravno na balansnoj dasci, ispružimo ruke ispred sebe ili se držimo za ljestve, lagano odignemo jednu nogu od daske a s drugom nogom se spuštamo u čučanj
Isto ponovimo i s drugom nogom

PREPORUKA : Prije vježbanja posavjetovati se s liječnikom fizikalne medicine ili fizioterapeutom. Vježbati umjereno i do granice boli te postepeno povećavati broj ponavljanja vježbi, ovisno o Vašoj općoj kondiciji.

Vježbe izradili : Irena Jarak, bacc.physioth, Marija Miletić, bacc. physioth, Veronika Paradžik, bacc. physioth, Gordan Preskar, bacc.physioth, Zlatko Sertić, bacc. physioth, Sanja Zdilar, bacc. physioth.