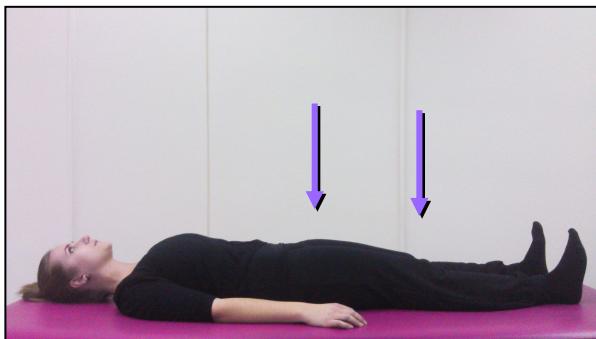
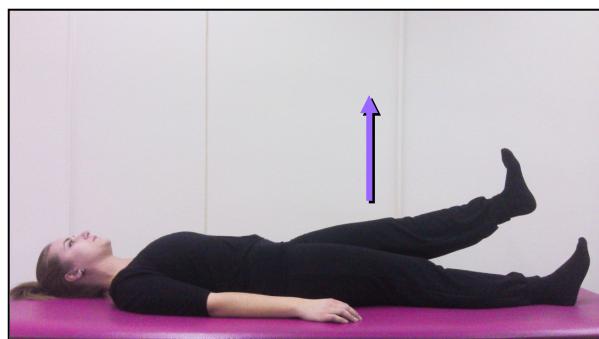


# VJEŽBE ZA KOLJENA

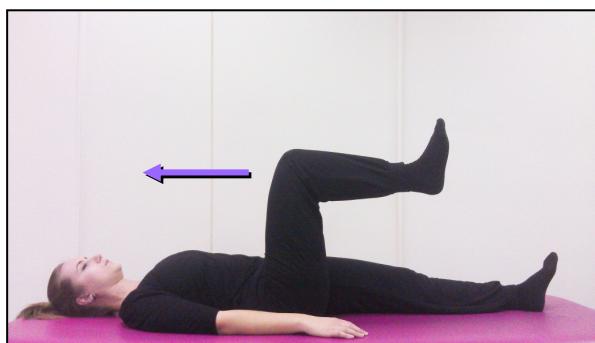
Svaki položaj zadržati nekoliko sekundi, zatim odmoriti. Vježbe izvoditi nekoliko puta te postupno povećavati broj ponavljanja dok ne dođete do 10. Prilikom svakog opuštanja udahnuti na nos, a kod izvođenja pokreta izdahnuti na usta.



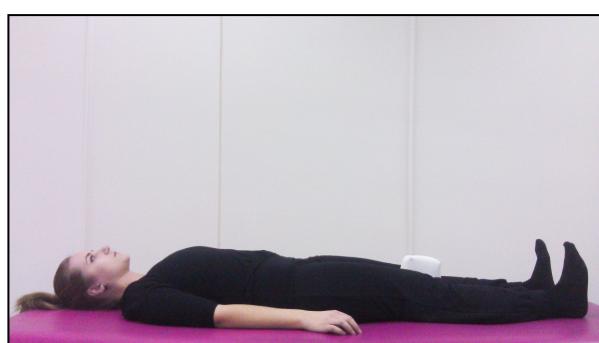
Noge su ispružene, stopala zategnuti prema licu, koljena tiskati u podlogu, zategnuti sjedne mišiće.



Noge su ispružene, stopala zategnuta. Ispruženu nogu odići od podloge do  $45^{\circ}$



Noge su ispružene, stopala zategnuta. Saviti nogu pod pravi kut, drugu nogu pritisnuti o podlogu



Noge su ispružene, stopala zategnuta. Staviti jastučić između koljena i pritiskati ga



Noge su ispružene, stopala zategnuta, odići ispruženu nogu, napraviti mali krug i opustiti



KBD



Klinička bolnica Dubrava



Centar za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju s reumatologijom

# VJEŽBE ZA KOLJENA

Svaki položaj zadržati nekoliko sekundi, zatim odmoriti. Vježbe izvoditi nekoliko puta te postupno povećavati broj ponavljanja dok ne dođete do 10. Prilikom svakog opuštanja udahnuti na nos, a kod izvođenja pokreta izdahnuti na usta.



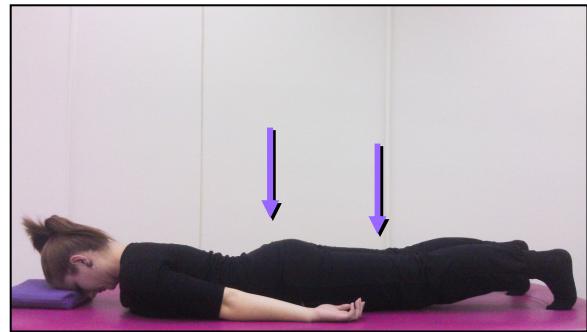
Noge su ispružene, stopala zategnuta. Odignuti nogu u visinu kuka, pomaknuti je u stranu i vratiti u početni položaj



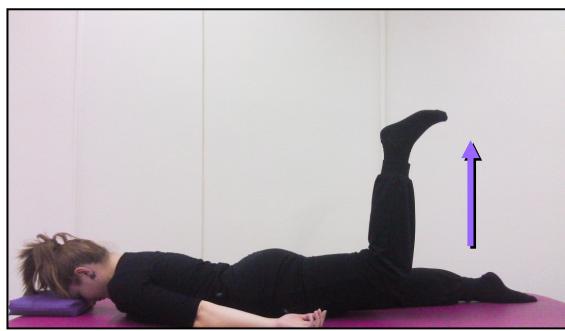
Noge su ispružene, stopala zategnuta. Odignuti nogu u visinu kuka te je privući prema drugoj nozi.



Početni položaj je na boku, donja nogu je savijena. Gornju nogu odići do visine kuka, stopalo zategnuti prema licu.



Početni položaj je na trbuhi, noge su ispružene, stopala su zategnuta. Zategnuti koljena i sjedne mišice.



Početni položaj je na trbuhi, noge su ispružene. Jednu nogu saviti pod pravi kut i odići je.



KBD



Klinička bolnica Dubrava



Centar za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju s reumatologijom

# VJEŽBE ZA KOLJENA

## BALANS PLATFORMA

Balans platforma se koristi za snaženje natkoljene muskulature. Potrebno se zadržavati u određenom položaju nekoliko sekundi kako bi se dobila adekvatna kontrakcija mišića. Pri izvođenju vježbi potrebno je osigurati adekvate mjere sigurnosti.



Noge su u blagom raskoraku. Prednja nogu je ispružena, stražnja je savijena. Zadržati balans platformu u položaju prema naprijed.



Noge su u blagom raskoraku. Prednja nogu je savijena, stražnja nogu je ispružena. Zadržati balans platformu u položaju prema nazad.



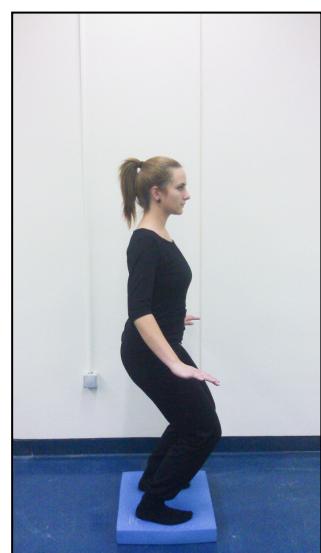
Noge su u raskoraku. Naizmjence savijati noge, zadržati balans platformu na strani ispružene noge.



Noge su lagano razmagnute, odignuti se na prste



Noge su lagano razmagnute, odignuti prste od podloge



Noge su lagano razmagnute, spustiti se u polučučanj

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