

VJEŽBE ZA VRATNI DIO KRALJEŽNICE I RAMENA

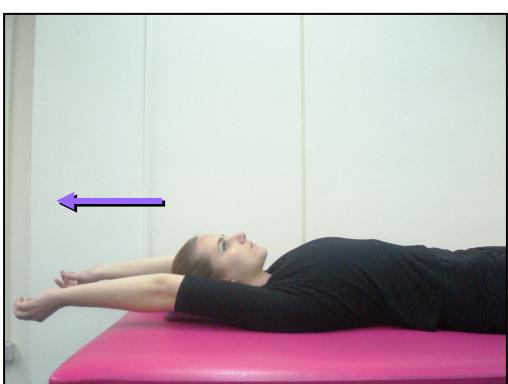
Svaki položaj zadržati nekoliko sekundi, zatim odmoriti. Vježbe izvoditi nekoliko puta te postupno povećavati broj ponavljanja dok ne dođete do 10. Prilikom svakog opuštanja udahnuti na nos, a kod izvođenja pokreta izdahnuti na usta.



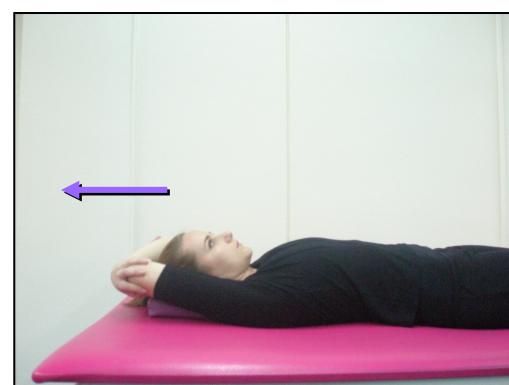
Primjer neispravnog držanja u odnosu na ispravno



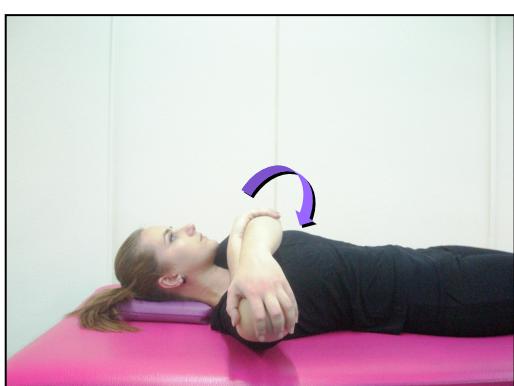
Početni položaj je na leđima. Lagano pritisnuti zatiljkom u podlogu



U položaju na leđima, ruke ispružiti iznad glave



Uhvatiti se za laktove te odići ruke iznad glave

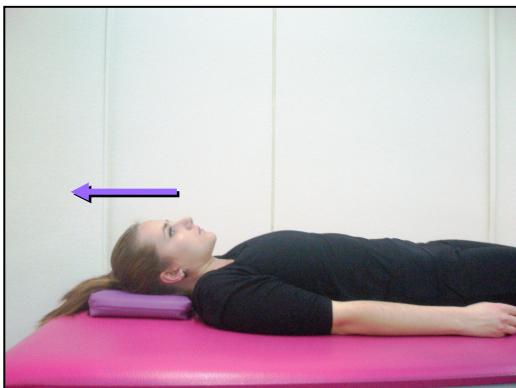


Držati se za laktove u razini ramena, odmicati laktove u lijevu stranu pa ponoviti isto u desnu.

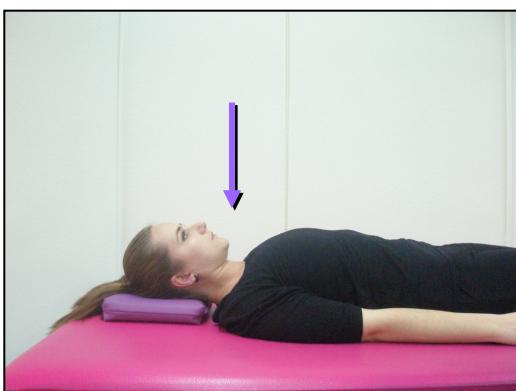
Položiti ruke pod pravi kut, odgurivati ih u krevet te ih spajati u laktovima i dlanovima.



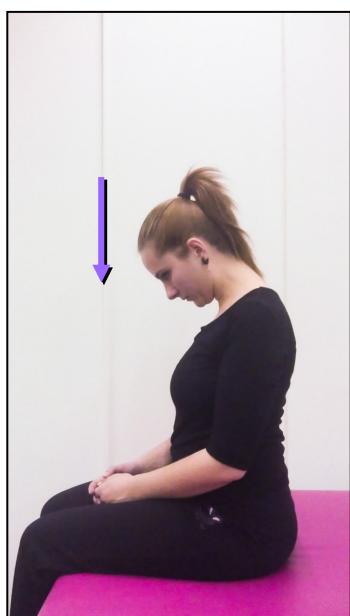
VJEŽBE ZA VRATNI DIO KRALJEŽNICE I RAMENA



Povlačiti ramena prema ušima



Gurati ramena o podlogu



Glava je u početnom položaju.
Spuštati bradu na prsa



Položaj je na trbuhi, ruke položiti pod prvi kut. Odizati ruke i glavu dok je pogled usmjeren prema jastuku.



Položaj je na trbuhi, ruke su uz tijelo,
odizati ruke i glavu od podloge



Sjedeći položaj, glavu nagnuti
na jednu stranu, laganim
pritiskom dlana dodatno
istegnuti vratnu kralježnicu.
Ponoviti isto s drugom stranom

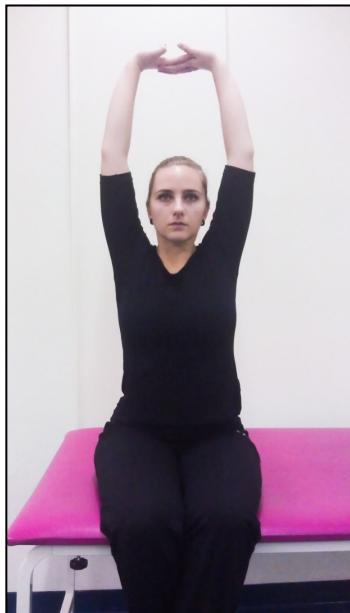


KBD

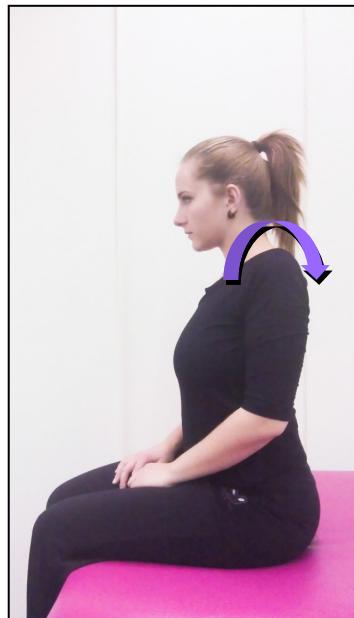
Klinička bolnica Dubrava

Centar za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju s reumatologijom

VJEŽBE ZA VRATNI DIO KRALJEŽNICE I RAMENA



Ispreplesti prste te odići ruke iznad glave



U sjedećem položaju odići ramena te ih rotirati u smjeru kazaljke na satu .



U uspravnom položaju odizati štap iznad glave



U uspravnom položaju obujmiti štap za krajeve te ga odići naizmjence u jednu pa u drugu stranu



KBD

Klinička bolnica Dubrava

Centar za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju s reumatologijom

VJEŽBE ZA VRATNI DIO KRALJEŽNICE I RAMENA



Štap uhvatiti za krajeve, odici
ga iznad glave te ga rotirati
naizmjence u jednu pa u
drugu stranu



Štap je iza leđa, ruke su u širini trupa, laktovi ispruženi.
Odizati štap uz tijelo



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

Vježbe izradili : Irena Jarak, bacc.physioth, Gordan Preskar, bacc.physioth, Sanja Zdilar, bacc. physioth.



KBD

Klinička bolnica Dubrava

Centar za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju s reumatologijom