

VJEŽBE ZA RAMENA

U početku vježbe treba izvoditi 3-5 puta i postupno povećavati broj ponavljanja za 1 put, dok ne dodete do 10 ponavljanja. Možete ponoviti više ciklusa s međupauzama. Svaki položaj zadržite 3 sekunde a zatim odmorite 5 sekundi. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.

Vježbe započinjete iz početnog položaja - ležeći na leđima, ruku uz tijelo, s nogama savinutim u koljenima i kukovima.



1 Glava je u neutralnom položaju, ruke su uz tijelo, noge su savijene u koljenima i kukovima.



2 Podižite ruke iznad glave, ali ne do kraja, tako da se križa ne odižu od podloge. Ramenima pritišćite dolje i natrag. Zadržite i opustite.



3 Uхватite se za laktove u visini ramena. Istegnite ruke u jednu stranu, zadržite i vratite u neutralan položaj. Istegnite ruke u drugu stranu, zadržite i vratite u neutralan položaj.



4 Laktove stavite u visini ramena pod pravim kutom na podlogu i stisnite šake.



5 Okrenite ruke prema van i pritišćite šakama o podlogu. Zadržite i vratite u početni položaj.



6 Laktove spojite u visini ramena pod pravim kutom ispred glave, a podlaktice prislonite jednu uz drugu.



7 Stisnite šake i raširite ruke pod pravim kutom uz pritiskanje o podlogu. Zadržite i vratite u početni položaj.



8 Glava je u neutralnom položaju, ruke su uz tijelo, a noge savijene u koljenima.



9 Ramena podižite prema gore, prema ušima, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



10 Ruke su ispružene i paralelno usmjerene prema gore.



11 Istegnite jednu ruku iz ramena kao da želite nešto uhvatiti, zadržite i vratite u početni položaj. Istu vježbu ponovite s drugom rukom.

Vježbe započinjete iz početnog položaja - ležeći na trbuhu, stisnete pete o petu, te stisnete stražnjice kao da želite potisnuti pupak prema kralježnici.



12 Laktove stavite u visini ramena pod pravim kutom. Stisnite šake i podižite ruke i glavu od podloge (kao da želite spojiti lopatice). Pogled usmjerite prema dolje. Zadržite i vratite u početni položaj.



13 Uхватite se za ruke iza leđa. Podignite glavu, ramena i gornji dio tijela od podloge. Pogled usmjerite prema dolje. Zadržite i vratite u početni položaj.

DEEP RELIEF®

TREKUTNO SMANJUJE BOL I DJELUJE SATIMA



- bolovi u zglobovima
- bolovi u mišićima
- sportske ozljede
- bolovi u leđima
- reumatski bolovi

Način uporabe: gel nanijeti na bolno mjesto i umasirati dok se potpuno ne upije. Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.



14

Početni položaj. Stanite i primite štap u širini ramena.



16

Iz početnog položaja privucite štap u visini ramena.



18

Iz početnog položaja uhvatite štap za krajeve te podižite u jednu pa u drugu stranu. U srednjem se položaju malo zadržite i opustite.



20

Uхватite štap iza leđa, u širini ramena i odmičite ga od leđa s ispruženim rukama. Zadržite i vratite u početni položaj.



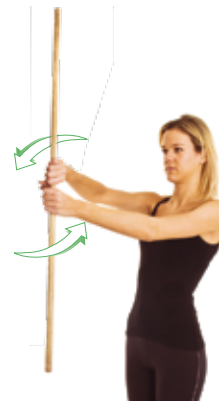
15

Podignite štap iznad glave, zadržite i vratite u početni položaj.



17

Ispružite štap ispred sebe u visini ramena, zadržite i vratite u početni položaj.



19

Uхватite štap u sredini, ispružite ruke u visini ramena te okrećite štapom u jednu pa u drugu stranu.



21

Uхватite štap iza leđa, u širini ramena i povlačite ga uz leđa prema gore. Zadržite i vratite u početni položaj.

SAVJET! Preporučljivo je učiniti fizijatrijski pregled prije uključivanja u program vježbanja. Vježbajte u laganoj i prozirnoj odjeći. Preporuča se izvođenje vježbe pred ogledalom. Vježbajte s mjerom, polagano povećavajući broj ponavljanja, ovisno o Vašoj općoj kondiciji i zdravstvenom stanju. Vježba ne smije biti bolna. Uključite vježbanje u svoj redovni dnevni raspored i uživajte u vježbanju!

Vježbe izrađene u suradnji s: prim. dr. sc. Ida Kovač, dr. med., specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije; Vedrana Mužić, dr. med., FEBPRM, specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije; Martina Rilović, bacc. physioth.