

VJEŽBE ZA VRATNI DIO KRALJEŽNICE

U početku vježbe treba izvoditi 3-5 puta i postupno povećavati broj ponavljanja za 1 put, dok ne dođete 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 - sjedeći uspravno na stolcu, ne naslanjajući se o naslon.



1 Stavite ruke na čelo, raširite laktove. Pritišćite čelom o dlanove prema naprijed, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



2 Ruke su isprepletene na zatiljku, glava je uspravno, laktovi rašireni. Pritišćite zatiljkom o dlanove prema nazad, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



3 Stavite desni dlan na uho, lakat je raširen. Pritišćite glavom u stranu, bez pokreta. Zadržite i opustite.



4 Istu vježbu ponovite s lijevom rukom.



5 Stavite šake ispod brade, raširite laktove. Pritišćite bradom o šake prema dolje, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



6 Isprepletite dlanove na tjemenu, raširite laktove. Pritišćite tjemenu o dlanove prema gore, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



7 Pritišćite dlan o dlan ispred prsa, ali tako da nema pomaka. Raširite laktove. Ramena gurajte dolje i nazad. Zadržite i opustite.



8 "Zakvačite" prste obje šake ispred prsa i raširite laktove. Ramena gurajte dolje i nazad. Napnite mišiće kao da želite raširiti ruke, bez pomaka. Zadržite i opustite.

UPOZORENJE! Za osobe s poremećajem cirkulacije glave i vrata, preporučujemo da se posavjetuju s fizijatrom prije izvođenja vježbi za vrat!

DEEP RELIEF®

TRENTNO 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.



9 Okrenite glavu u desno i nastojte se približiti bradom desnom ramenu. Vratite glavu u početni položaj.



10 Istu vježbu ponovite, ali glavu okrenite u lijevu stranu.



11 Nagnite glavu u desnu stranu kao da želite uhom dotaknuti rame, zadržite i vratite glavu u početni položaj.



12 Istu vježbu ponovite, ali glavu nagnite u lijevu stranu.



13 Glava je u početnom položaju.



14 Povucite bradu unatrag (kao da želite napraviti podbradak). Zadržite i opustite.



15 Glava je u početnom položaju.



16 Ramena podižite prema gore prema ušima, bez pokreta glavom. Zadržite i opustite.



17 Ramena gurajte prema nazad. Glavu držite u istom položaju. Zadržite i pustite.



18 Glava je u početnom položaju.



19 Isprepletite prste na zatiljku, a glavu nagnite naprijed približavajući bradu što bliže prsima. Zatim opustite ruke isprepletne na zatiljku i neka težina ruku još dodatno istegne stražnji dio vrata.

SAVJET! Preporučljivo je učiniti fizijatrijski pregled prije uključivanja u program vježbanja. Vježbajte u laganoj i prozračnoj 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.