

VJEŽBE ZA KUKOVE I KOLJENA

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 i zatim odmorite 5 sekundi. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.

Vježbe započinite iz početnog položaja - ležeći na leđima, ruku ispruženih uz tijelo, s nogama savijenim u koljenima i kukovima.



1 Jedna noga je savijena u koljenu, a ispod druge noge koja je ispružena stavite jastučić pod koljeno.

1



2 Odižite potkoljenicu ispružene noge, zategnite stopalo, a koljenom pritišćite jastučić. Zadržite i vratite u početni položaj.

2



3 Jedna noga je savijena u koljenu, a druga je ispružena na podlozi. Zategnite stopalo ispružene noge i odignite nogu 20 cm od podloge. Zadržite i vratite u početni položaj.

3



4 Stavite smotuljak (ili jastučić) između koljena i stisnite ga. Stopala zategnite i stisnite mišiće stražnjice. Zadržite i opustite.

4



5 Noge su ispružene. Privucite nogu na prsa tako da je koljeno pod pravim kutom, stopalo zategnite. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite sa suprotnom nogom.

5



6 Noge su ispružene u koljenima i lagano razmaknute. Jednu nogu rotirajte u kuku prema unutra, koliko možete, tako da stopalo usmjerite prema unutra - prsti su prema unutra. Suprotna noga miruje.

6



7 Rotirajte nogu iz kuka prema van, koliko možete, tako da stopalo usmjerite prema van - prsti su prema van. Suprotna noga miruje.

7



Vježbe započinite iz početnog položaja - ležeći na boku.



8 Savijte nogu na kojoj ležite u koljenu pod pravim kutom.

8



9 Ispružite gornju nogu, zategnite stopalo i odignite nogu do ravnine kuka. Zadržite i opustite.

9

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.

Vježbe započinjete iz početnog položaja - ležeći na trbuhu (jastučić stavite pod trbuh).



10 Stisnite petu o petu i stisnite stražnjicu.



11 Podignite ispruženu nogu od podloge, bez odizanja zdjelice. Zadržite i opustite.



12 Jedna noga je ispružena, drugu nogu savijte u koljenu pod pravim kutom.



13 Zategnite stopalo savijene noge i odignite koljeno i natkoljenu od podloge bez odizanja zdjelice. Zadržite i opustite.

Vježbe započinjete iz početnog položaja - uspravno sjedeći na stolcu.



14 Stopala su u širini kukova, pod pravim kutom. Rukama se pridržavajte za stolac.



15 Podignite koljeno i natkoljenu od podloge i zategnite stopalo. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite isto sa suprotnom nogom.



16 Stopala su u širini kukova, pod pravim kutom. Rukama se pridržavajte za stolac.



17 Ispružite nogu u koljenu. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite isto sa suprotnom nogom.

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.