

VJEŽBE ZA ŠAKE

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 - ruka je postavljena na rub podloge. Podlaktica je na podlozi, a šaka izvan nje. Možete izvoditi sjedeći ili stojeći.



1 Savijte šaku s ispruženim prstima prema dolje. Zadržite i opustite.



2 Šaku s ispruženim prstima savijte prema gore. Zadržite i opustite.

Vježbe započinite iz početnog položaja - ruka je ispružena na podlozi.



3 Podlaktice i šake su na podlozi, podlaktice su fiksirane, a šake s ispruženim prstima savijamo u stranu prema središnjoj liniji. Zadržite i opustite.



4 Podlaktice su i dalje fiksirane, a šaku s ispruženim prstima savijamo u stranu, od središnje linije prema van.



5 Podlaktica i prsti su ispruženi na podlozi. Dlan gleda prema gore.



6 Spojite palac sa svakim prstom. Ostali prsti su ispruženi.



7 Šaka s ispruženim i skupljenim prstima je na podlozi.



8 Raširite prste po podlozi.



9 Šaka s ispruženim i skupljenim prstima je na podlozi.



10 Povlačite jagodice prstiju po podlozi kao da želite napraviti „kupolicu“. Prsti su ispruženi.



11 Podlaktica i prsti su ispruženi na podlozi. Dlan gleda prema gore.



12 Savijte prste do polovice.



13 Savite prste do kraja tj. stisnite šaku.



14 Stavite palac preko prstiju.

DEEP RELIEF®

TRENTUNO 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 ZA STOPALA

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

Vježbe započinite iz početnog položaja - sjedeći ili ležeći na leđima, nogu ispruženih na podlozi.



1 Ispružite stopala i odmičite prste od glave.

1



2 Zategnite stopala i povlačite prste prema glavi.

2



3 Zategnite stopala i povlačite prste prema glavi.

3



4 Iz tog položaja savijte prste.

4



5 Uvrtati stopala prema unutra - palčevi se primiču.

5



6 Uvrtati stopala prema van - palčevi se odmiču.

6



5 Jedno stopalo ispružite, a drugo zategnite i povlačite prema glavi.

5



6 Nabirite ručnik s prstima.

6

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