

# VJEŽBE ZA URED

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.



1 Uspravno sjednite na stolcu, stopala su u širini kukova pod pravim kutom.



2 Nagnite glavu u lijevu stranu (kao da želite uhom dotaknuti rame). Zadržite i vratite glavu u početni položaj. Vježbu ponovite, ali glavu nagnite u desnu stranu.



3 Okrenite glavu u lijevo i pokušajte približiti bradu lijevom ramenu. Vratite glavu u početni položaj. Istu vježbu ponovite, ali glavu okrenite u desnu stranu.



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



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



6 Ramena gurajte prema nazad, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



7 Istegnite lakat prema suprotnom ramenu, zadržite i opustite.



8 Primite s jednom rukom drugu i ispruženu istegnite iz ramena. Zadržite, opustite i ponovite s drugom rukom.



9 Isprepletite prste na prsima, okrenite dlanove i istegnite ruke prema naprijed. Zadržite i vratite u početni položaj.



10 Isprepletite prste na zatiljku, laktovi su opušteni.



11 Raširite laktove (kao da želite spojiti lopatice). Zadržite i opustite.

## DEEP RELIEF®

TRETNUTNO 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.



Laktovi su uz tijelo pod pravim kutom, raširite prste i zadržite.

12



Iz tog položaja stisnite šake.

13



Ispružite jednu ruku u visini ramena, dlan gleda prema gore. S drugom rukom istegnite dlan. Osjetit ćete istezanje u gornjem dijelu podlaktice. Zadržite, opustite i ponovite s drugom rukom.

14



Ispružite jednu ruku u visini ramena, dlan gleda prema gore. S drugom rukom istegnite prste. Osjetit ćete istezanje u gornjem dijelu podlaktice. Zadržite, opustite i ponovite s drugom rukom.

15



Uspravno sjednite na stolici, stopala su u širini kukova pod pravim kutom.

16



Ispružite nogu u koljenu, stopalo zategnite prema glavi i zadržite.

17



Iz tog položaja stopalo ispružite, zadržite i isto ponovite s drugom nogom.

18



Uspravno sjednite na stolici, stopala su u širini kukova pod pravim kutom.

19



Razmaknite noge, savijte trup prema naprijed i rukama dotaknite pod. Zadržite i vratite se u početni položaj.

20



Zarotirajte se u jednu stranu, uz dodatno istezanje laganim odgurivanjem ruke o koljeno. Zadržite, vratite u početni položaj i istegnite se u drugu stranu.

21



Stanite uspravno, stopala lagano razmaknite. Dlanove položite na donji dio leđa i trup polako savijte unazad u visini struka. Koljena su ravna. Zadržite i polako vratite u početni položaj.

22

SAVJET! Vježbe su namjenjene svima onima koji više vremena provode sjedeći za uredskim stolom ili radeći uz računalo, kao i nakon svih drugih aktivnosti koje iziskuju duže sjedenje (vožnja, višesatno učenje...). Izvođenjem više puta dnevno, primjerice u pauzi, otklanjaju umor i tegobe vezane uz duže zadržavanje u istom položaju. Pripazite, ako imate stolicu s kotačićima da ste zakočeni, te osigurajte dovoljno prostora za vježbanje.

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.