

## VJEŽBE ZA KOLJENA

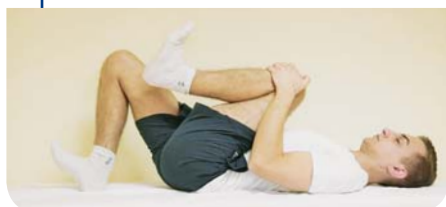
Vježbanje započinje s 5 ponavljanja i postupno se broj ponavljanja podigne na 10, tako da se sve strukture koljena polako priviknu na doziranu aktivnost. U svakom položaju treba ostati 5 sekundi nakon čega slijedi povratak u početni položaj i odmor, koji traje od 5 do 10 sekundi.



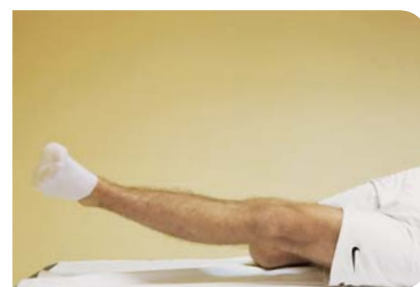
1 U ležećem položaju na leđima povucite stopala prema sebi, čvrsto ispružite koljena i zategnite četveroglavi mišić natkoljenice.



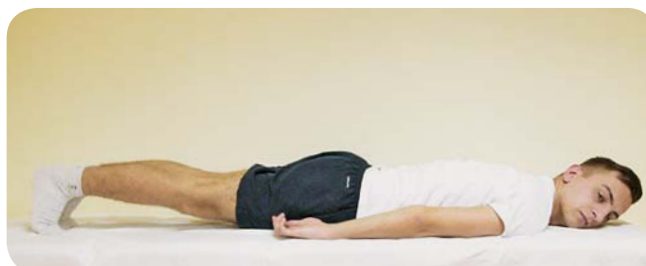
2 Naizmjenice odignite ispruženu nogu u koljenu sa zategnutim stopalima do visine od 10 do 15 cm od podloge.



3 Povlačite petom po podlozi i savijajte u koljenu naizmjenice jednu pa drugu nogu. Potom istovremeno privlačite obje noge. Pojačajte savijanje koljena privlačenjem noge u kuku i dodatnim povlačenjem rukama.



4 U ležećem položaju na boku odignite gornju ispruženu nogu u koljenu sa stopalom privučenim prema sebi. Potom odignite donju nogu s čvrsto privučenim stopalom. Vježbe ponovite na drugom boku.



5 U potbušnom položaju odignite ispružena koljena s privučenim stopalima i čvrsto zategnite mišiće stražnjice.



6 Naizmjenice odignite ispruženu, a potom i savijenu nogu u koljenu, uz zategnuto stopalo.



7



U sjedećem položaju, s ravnim leđima, naizmjenice odignite ispruženu nogu u koljenu s čvrsto privučenim stopalom.

8



Zategnite mišiće stražnjice i gurajte zdjelicu prema naprijed oslanjajući se rukama na zid dok je jedna noga podignuta na klupčicu, a druga ispružena u koljenu i oslonjena na puno stopalo. Potom ponovite vježbu s obrnutim položajem nogu.

9



Na nestabilnoj se podlozi naizmjenice podižite na prste i pete.



10 | U sjedećem položaju primičite i odmičite koljena uz otpor rukama.



11 | U sjedećem položaju, s ravnim leđima, obuhvatite loptu potkoljenicama, ispružite koljena, zategnite stopala i stisnite loptu. U ležećem položaju na leđima noge oslonite na loptu, zategnite stopala, ispružite koljena i odignite zdjelicu uvis, ne odijući lopatice od podloge.

# VJEŽBE ZA RAMENA

U početku svaku vježbu treba ponavljati 5 puta pa postupno (dan za dan) povećavati broj ponavljanja za 1 put do maksimalno 10 ponavljanja u jednom aktu vježbanja. Iz početnog položaja pokret treba usmjeriti prema ciljanom položaju, zadržati ga nekoliko sekundi, te se vratiti u početni položaj i opustiti rame.



1 Priprema ramenog zgloba za vježbu izvodi se laganim istežanjem zglobne čahure preko ruba stola s utegom težine 1-2 kg kojeg klatite u smjeru gore-dolje, lijevo-desno te kružno, pazeći da krug ne prelazi promjer od 20 cm.



2 Ruke ispružene u laktovima istežite u ramenima s dlanovima okrenutim prema van.



3 Ispružene ruke simetrično s udajem podignite preko glave i potom ih s izdisajem spustite u početni položaj. Ako jedna ruka više zaostaje, vježbu izvodite s loptom ili štapom između ruku.



4 Iz početnog položaja ruke opružene u laktovima odmaknite od tijela do visine ramena s dlanovima okrenutima prema gore. Potom ruke skupite iznad glave, zadržite ih nekoliko sekundi i istim putem vratite uz tijelo.



5 Iz početnog položaja s rukama uz tijelo raširite ruke do ramena s dlanovima okrenutima prema dolje. Iza leđa spojite prste lijeve i desne ruke, te se po istim položajima vratite u početni stav.



6 Ispružite ruke iza leđa i isprepletite prste obiju šaka s dlanovima prema gore. Tako isprepletene ruke podignite do razine lopatica, zadržite ih i vratite u početni položaj. Potom s isprepletenim prstima na leđima odmaknite ispružene ruke od tijela i snažno skupite lopatice.



7 Stanite preko elastične trake i omotajte njene krajeve preko ručnih zglobova. Protiv otpora trake naizmjenice, a potom i istovremeno, podižite ispružene ruke do razine ramena.



8

Protiv otpora trake odmaknite od tijela ispruženu ruku do razine ramena. Vježbu izvodite naizmjenice s lijevom i desnom rukom, te istovremeno s obim rukama.



9

Ispružene ruke naizmjenice odmičite prema natrag protiv otpora elastične trake. Potom istovremeno odmičite ispružene ruke prema natrag uz čvrsto stisnute lopatice.



10

Privežite traku za čvrsti oslonac, savijte ruku u laktu pod pravim kutom i rotirajte ruku protiv otpora trake prema unutra i prema van. Vježbu izvodite naizmjenice jednom pa drugom rukom.



11

Elastičnu traku raširite između jedne ruke savijene u laktu i druge ispružene, te savijenu ruku ispružite protiv otpora trake.



12

Ležeći na leđima naizmjenice podižite ispružene ruke s utegom težine 1-2 kg. S rukom uz tijelo i savijenom u laktu pod pravim kutom uteg usmjerite u vanjsku rotaciju. Izvedeći vanjsku rotaciju povećajte kut odmicanjem od tijela.



13

Iz položaja na trbuhu podignite ruke savijene u laktovima pod pravim kutom i pri tom čvrsto skupite lopatice.



14

Uхватite loptu u visini ramena te je čvrsto stisnite rukama. Istežite ramena prema naprijed preko terapijske lopte pritom držeći leđa ravnima. Okrećite loptu uz naizmjenično mijenjanje položaja ramena.