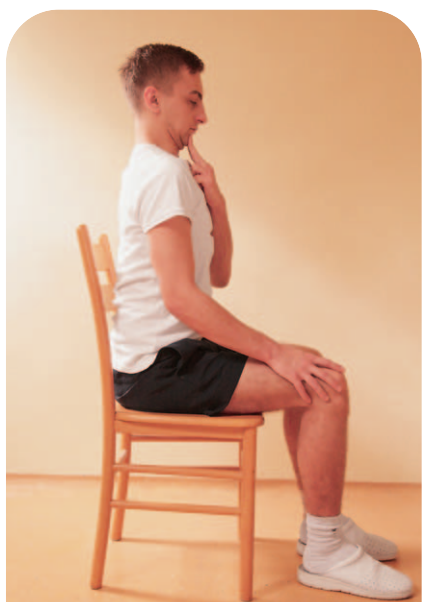


VRATOBOLJA

Medicinske vježbe, kao široki modalitet samopomoći, zahtijevaju tri vrlo važne postavke: tempo, frekvenciju i pravilno pozicioniranje.

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. Vježbe se izvode polagano, pravilno, neprovokativno za bol i nelagodu, optimalno 2 puta dnevno. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.

Početni položaj je uspravno sjedenje na stolcu bez oslanjanja na naslon. Stanka između vježbi traje minimalno dvostruko duže od zadržavanja (npr. vježbanje 2 sekunde, odmor 4 sekunde).



1 Bradu uvucite prema natrag (kao da želite napraviti podbradak), zadržite 2-3 sekunde i opustite. Vježba se upotpunjuje laganim pritiskom s dva prsta ruke u istom smjeru.



2 Isprepletite prste šaka na čelu, raširite laktove i lagano pomičite glavu prema naprijed dok ruke blokiraju taj pokret.



3 Isprepletite prste šaka na zatiljku, raširite laktove i lagano pomičite glavu prema natrag dok ruke blokiraju taj pokret.

Postavite dlan na glavu iznad uha, uz rašireni lakat te potom glavu pomičite u tu stranu dok se ruka tome snažno opire. Vježbu izvodite naizmjenice lijevom i desnom stranom.

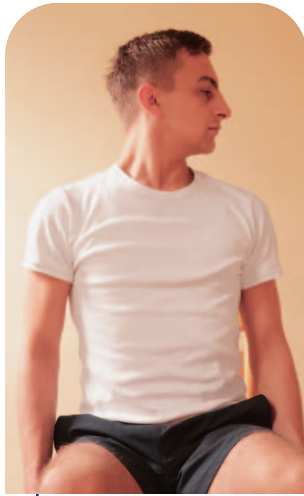
4



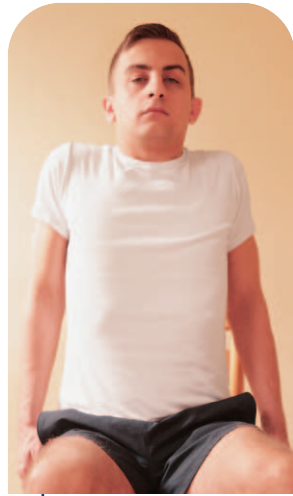
Udahnite i glavu usmjerite prema naprijed, zadržite te je s izdisajem vratite u neutralni položaj.

5

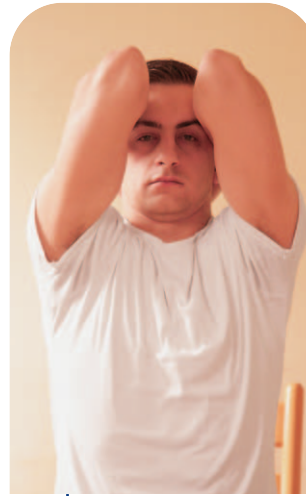




6 Okrenite glavu u jednu stranu nastojeći približiti bradu ramenu pa potom u drugu stranu, uz odmor u neutralnom položaju.



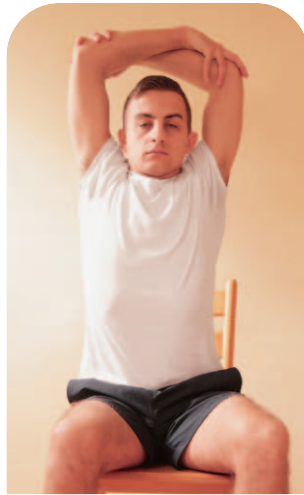
7 Udahnite i podignite ramena prema ušima, zadržite te potom izdahnite i opustite se.



8 Isprepletite prste šaka na zatiljku, skupite laktove ispred trupa, udahnite i raširite laktove, potom izdahnite i ponovno skupite laktove.



9 Uхватite se dlanovima za laktove, maksimalno udahnite i podignite laktove iznad glave, istegnite prsni koš, zadržite te potom izdahnite i vratite ruke u početni položaj.



10 Laktove savinite pod pravim kutom u visini ramena, međusobno ih priljubite pa ih s udahom maksimalno raširite pritom skupljajući lopatice na leđima, zadržite koliko traje udisaj te ih s izdisajem vratiti u početni položaj.



Udahnite i podignite jednu ruku, istegnite prsni koš, zadržite i s izdisajem se vratite u neutralni položaj. Vježbu izvodite naizmjenice lijevom i desnom stranom.

11



KRIŽOBOLJA

Medicinske vježbe, kao široki modalitet samopomoći, zahtijevaju tri vrlo važne postavke: tempo, frekvenciju i pravilno pozicioniranje.

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. Vježbe se izvode polagano, pravilno, neprovokativno za bol i nelagodu, optimalno 2 puta dnevno. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.

Vježbe se izvode iz početnog ležećeg (na leđima i trbuhu), bočnog ili četveronožnog položaja. Najbolje je vježbati na tvrdoj podlozi. Odmor između vježbi traje koliko i sama vježba (4 sekunde).

POLOŽAJ NA LEĐIMA s glavom na podlozi, blago savijenim nogama u kukovima i koljenima i s rukama privijenim uz tijelo

Stopala zategnite prema sebi, duboko udahnite i donjim dijelom kralježnice pritisnite podlogu, zadržite pritisak te potom izdahnite i opustite se.

1



2

Privucite nogu pod pravim kutom prema prsima, suprotnu ruku postavite na koljeno te noge i napravite čvrsti pritisak jednog o drugo bez pomaka noge, zadržite i vratite se u početni položaj. Vježbu izvodite naizmjenice lijevom i desnom stranom.



3

Privucite obje noge pod pravim kutom prema prsima, ruke položite na koljena i napravite čvrsti pritisak jednih o druge bez pomaka nogu, zadržite i vratite se u početni položaj.



4

Stopala zategnite prema sebi, koljena savinite, prste šaka isprepletite na čelu i njima pružite otpor podizanju glave od podloge kroz 2 sekunde te se potom opustite kroz 4 sekunde.

5



Duboko udahnite i odignite zdjelicu od podloge, zadržite, izdahnite i spustite na podlogu.

POLOŽAJ NA BOKU s donjom rukom savijenom pod glavom i donjom nogom savijenom u koljenu



6

Duboko udahnite i savijte gornju nogu u kuku i koljenu pod pravim kutom, zadržite, izdahnite i vratite nogu na podlogu. Vježbu ponovite i sa suprotnom nogom.



7

Udahnite i odignite gornju nogu ispruženu u koljenu sve do granice boli, zadržite te potom uz izdisaj spustite nogu na podlogu. Vježbu ponovite i sa suprotnom nogom.

POTRBUŠNI POLOŽAJ s klinastim jastukom ispod trbuha.



8

S čelom oslonjenim na podlogu i rukama uz tijelo duboko udahnite, stisnite šake, podvucite stopala i istegnite koljena, zatim odignite ispružene ruke i čvrsto zategnite cijelo tijelo sa skupljenim lopaticama, zadržite te se uz izdisaj opustite.



9

Ispružite ruke ispred glave, udahnite i maksimalno istegnite jednu ruku i suprotnu nogu po podlozi, zadržite, izdahnite i opustite se. Vježbu izvodite naizmjenice sa suprotnom rukom i nogom.



10

Ispružite ruke ispred glave, udahnite i maksimalno istegnite obje ruke i noge po podlozi, zadržite, izdahnite i opustite se.



11

Stopalima se oslonite na podlogu, prste šaka isprepletite na zatiljku i odignite laktove te udahnite i nastojte podignuti glavu od podloge kroz 2 sekunde dok ruke blokiraju taj pokret, potom izdahnite i opustite se 4 sekunde.

ČETVERONOŽNI POLOŽAJ



12

U četveronožnom položaju duboko udahnite, odmaknite od tijela ispruženu jednu ruku i suprotnu nogu, zadržite, izdahnite i vratite se u početni položaj. Vježbu izvodite naizmjenice sa suprotnom rukom i nogom.



13

Iz četveronožnog položaja sjednite na pete, duboko dišite i kroz nekoliko sekundi lagano istegnite cijelu kralježnicu.