

Svaku vježbu valja zadržavati u krajnjem položaju najprije 3, a kasnije 10 sekundi. U početku ponoviti 3, a kasnije 5 puta.

### Prvi osnovni položaj - sjediti uspravno na stolcu bez naslanjanja:

1. Noge su malo raširene, dlanovi su položeni na vanjskim stranama koljena. Širiti koljena, a dlanovima pružati otpor.



2. Noge su malo raširene, dlanovi su na unutarnjim stranama koljena. Skupljati koljena, a dlanovima pružati otpor.



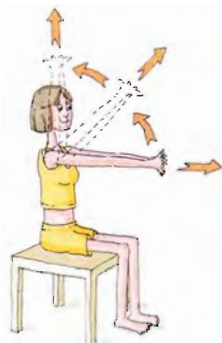
3. Noge su malo raširene, ruke opuštene niz tijelo. Tiskati jako petama podlogu dok se ne osjeti zatezanje u natkoljenim mišićima.



4. Spojiti vrhove prstiju objiju ruku, te odignuti laktove u visinu ramena. Gurati prste prema prstima pazeći da se laktovi ne spuštaju.



5. Ispreplesti prste ruku, s dlanovima okrenutim prema naprijed i istegnuti se, zatim podići ruke ukoso gore i istegnuti se, potom ih podići iznad glave i istegnuti se.



### Drugi osnovni položaj - ležati na leđima/ trbuhu:

6. Noge su polusavijene, spojene koljenima sa stopalima na podlozi. Ruke su iznad glave, polusavijene. Zakretati glavu\* u jednu, a noge u drugu stranu.

\*Osobe koje imaju vrtoglavicu trebaju glavu držati u neutralnom položaju.



8. Noge su savijene, spojene stopalima, a koljena su raširena. Dlanovi ruku naslonjeni su na unutarnju stranu natkoljenica. Gurati koljena prema podlozi te opustiti.



10. Ležeći na trbuhu s rukama opruženim niz tijelo, odizati malo glavu i ramena te glavu gurati prema naprijed.



12. Ležati na leđima s rukama opruženim iznad glave i ispruženim nogama. Maksimalno ispružiti ruke prema gore i noge prema dolje.



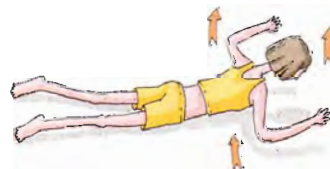
7. Noge su ispružene, a ruke uz tijelo. Savijati jednu nogu, obuhvativši natkoljenicu objema rukama te je povlačiti prema tijelu pazeći da se ne odigne glava i ne savija druga noga.



9. Noge su polusavijene u koljenima, stopala na podlozi. Ruke su opružene niz tijelo. Istovremeno gurati ispruženu lijevu ruku prema gore, a desnu prema dolje. Ponoviti i s drugom rukom.



11. Noge su ispružene i malo razmaknute. Ruke su polusavijene iza glave. Odignuti malo ruke, ramena i glavu od podloge te se opustiti.



**Vježbe raditi u početku isključivo po savjetu liječnika te pod nadzorom fizioterapeuta, tek kasnije samostalno!**

U suradnji s Tončijem Šitićem, višim fizioterapeutom.