

Vježbe u početku treba izvoditi 3 do 5 puta, te postupno povećavati broj ponavljanja za 1 put dok ne dođemo do 10 ponavljanja. Kontrakcija, kao i relaksacija, traje 4-5 sekundi.

**Početni položaj:** Ležite na leđa. Vježbajte na tvrdoj podlozi.

**1** U položaju s ispruženim nogama pomičite nogu u kuku prema van (zadržite koljeno ispruženo), zadržite u tom položaju. Vratite se u početni položaj i opustite se.



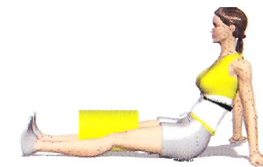
**2** U položaju s polusavijenom jednom nogom, ispod koljena druge noge koja je ispružena stavite mali jastuk. Odižite potkoljenicu ispružene noge, zategnite stopalo tako da prste povučete prema glavi, a koljenom gurajte jastučić prema podlozi. Zadržite taj položaj, potom se vratite u početni položaj.



**3** U položaju s polusavijenom jednom nogom zategnite stopalo druge noge, koja je ispružena, tako da prste povučete prema glavi. Nogu odignite od podloge oko 20 cm. Zadržite taj položaj, pa se vratite u početni položaj.



**4** U položaju s ispruženim nogama, stavite jastuk između bedara, stisnite ga tako da pri tom napnete mišiće stražnjice. Zadržite taj položaj pa se opustite. Ovu vježbu možete izvoditi i sjedeći na podu i u stojećem položaju.



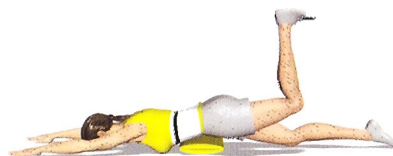
**Početni položaj:** Ležite na bok.

**5** Savijte nogu na kojoj ležite. Gornju nogu ispružite. Zategnite stopalo prema sebi tako da prste povučete prema glavi te odignite nogu. Taj položaj zadržite, potom se vratite u početni položaj i opustite se.



**Početni položaj:** Ležite na trbuh. Podmetnite mali jastuk ispod trbuha.

**6** Zategnite stopalo jedne noge, savijte koljeno. Odižite koljeno i natkoljenicu od podloge, bez da odijete zdjelicu, zadržite u tom položaju, potom se vratite u početni položaj i opustite se.



**Početni položaj:** Sjedite na stolicu.

**7** Sjedeći uspravno i pridržavajući se rukama, jednu pa drugu nogu ispružite u koljenu, zadržite u tom položaju 4-5 sekundi, potom se vratite u početni položaj i opustite se.



**8** Sjedeći uspravno i pridržavajući se rukama jednu pa drugu nogu savijte u kuku, zadržite u tom položaju 4-5 sekundi, potom se vratite u početni položaj i opustite se.



**Opće napomene:** • Počnite s manjim brojem ponavljanja vježbi koji povećavajte postupno, poštujući svoje zdravstveno stanje. • Najbolje je vježbati kad vas najmanje boli, a prije vježbanja možete uzeti lijek protiv bolova ili primijeniti topli ili hladni oblog. • Vježbanje usvojite kao dio dnevne rutine, ali se ne morate slijepo držati rasporeda. • Ako vam vježbanje u jednom ciklusu predstavlja veliki napor, možete vježbati kraće u nekoliko navrata. • Ako osjećate bol duže od 2 sata nakon vježbanja to je pokazatelj da ste s vježbanjem pretjerali.

**Napomena:** Sastavni dio ovog promotivnog materijala predstavljaju i cjelokupni odobreni sažetci opisa svojstava lijeka te cjelokupne odobrene upute za lijekove Voltaren, Artrocram i Myoflex, sve sukladno članku 16, i 22. Pravilnika o načinu oglašavanja i obavješćivanja o lijekovima, homeopatskim i medicinskim proizvodima, Narodne novine broj 62/05. **PLIVA HRVATSKA d.o.o.**, Ulica Grada Vukovara 49, 10 000 Zagreb, Hrvatska, Telefon: 01/ 3720 – 000, Faks: 01/ 6111 – 835, [www.pliva.hr](http://www.pliva.hr), [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr), [www.plivamed.net](http://www.plivamed.net), 10-07-M!K-01-KP/045-07/10-08