

Vježbe u početku treba izvoditi 3 do 5 puta, te postupno povećavati broj ponavljanja za 1 put dok ne dođemo do 10 ponavljanja za 2 sekunde, pa slijedi odmor od 2-3 sekunde.

Početni položaj: Sjedite uspravno na stolici, ne naslanjajući se o naslon.

1 Prepletite prste na čelu. Raširite laktove. Pritišćite čelom o dlanove. Glava ostaje ravno. Opustite se.



2 Prepletite prste na zatiljku. Raširite laktove. Pritišćite zatiljkom o dlanove. Glava ostaje ravno. Opustite se.



3 Oslonite dlan na uho, lakat široko. Pritišćite glavom na stranu, bez pomicanja glave. Opustite se.



4 Povucite bradu unatrag (kao da želite napraviti dvostruku bradu). Osjetit ćete istežanje u stražnjem dijelu vrata. Vratite se u početni položaj i opustite se.



5 Okrećite glavu polako desno-lijevo, kao da želite pogledati preko ramena. U srednjem položaju glavu malo zadržite.



6 Podižite ramena prema gore, kao da želite doseći do ušiju, bez pomicanja glave.



7 Držeći ramena ravno, nagnite glavu u stranu kao da želite uhom dotaknuti rame. Vratite se u početni položaj.



U osoba s poremećenom cirkulacijom glave i vrata potreban je oprez pri izvođenju vježbi za vrat!

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.