

ORTOPEDICA doo Sarajevo

033-221-672 tel-fax

061-225-547 mob

VJEZBE ZA KOREKCIJU SKOLIOZE

POCETNI POLOZAJ NA LEĐIMA, KOLJENA SAVIJENA, RUKU UZ TIJELO.



1. Pocetni položaj - podizati se s ispruzenom lijevom rukom prema desnom koljenu i obratno.



2. Položaj isti - podizati se s ispruzene obje ruke prema koljenima.



3. Ruke pod pravim kutom (90°) - ispruziti potkoljenice u zrak, stopala zategnuta prema glavi malo zadržati i spustiti.



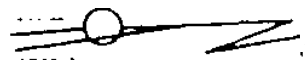
4. Ruke uz tijelo - podignuti ispruzenu nogu u zrak, uz koljeno savijene noge, stopalo zategnuto prema glavi, suprotnom rukom pokušati dotaknuti potkoljenicu. Isto učiniti suprotnom rukom i nogom.



5. Koljena savijena - ruke na zatiljak, lijevom laktom dotaknuti desno koljeno u zraku, isto učiniti suprotno, desnom laktom dotaknuti lijevo koljeno.

i-j

POLOZAJ NA KOLJENIMA: KLEKNUTI I SJESTI NA PETE, TIJELO OSLONJENO NA PODLOGU (UZETI UTEG OD 1 KG NA DALJE U SVAKU RUKU)



1. Spustiti se prema podlozi, ruke ispruziti ispred glave i istezati se.

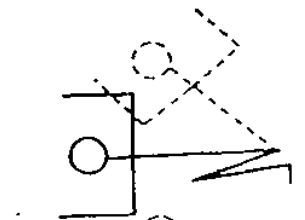


2. Isti položaj - istegnuti, podignuti i spustiti lijevu, pa desnu ruku.

-1



3. Istegnuti obje ruke zajedno, podignuti ruke i tijelo, zadržati i spustiti.



4. Ruke postaviti pod pravi kut, stisnuti lopatice i izravnati leđa. Zadržati i spustiti.



5. Položaj isti - obje ruke stisnuti uz tijelo, s dlanovima okrenutim prema podlozi. Iz tog položaja treba zbaciti ramena prema natrag, ruke podignuti do ravnine tijela, izravnati leđa, zadržati i spustiti.