

Ortopedica doo Sarajevo

033/221-672 tel/fax

061/225-547 mob

VJEZBE ZA KOREKCIJU LOSEG DRZANJA I KIFOZE

POČETNI STAV: *potrbusni položaj s malim jastucicom ispod trbuha*



VJEZBA 1. - Iz pocetnog položaja dizati ruke sa dlanovima okrenutim prema dolje, kao i glavu licem okrenutim prema podlozi.



VJEZBA 2. U pocetnom stavu ruke su u odručenju dlanovima okrenutim prema podlozi. Podizati ruke i ramena sa stiskanjem lopatica uz kralježnicu.



VJEZBA 3. U pocetnom stavu ruke su savijene u laktovima, prsti su prepleteni na zatiljku. Podizati laktove, glavu i grudni kos sto vise od podloge.



VJEZBA 4. Pocetni stav sa ispruženim rukama ispred glave. Podizati ruke istovremeno okrećući dlanove prema gore, približavajući lopatice uz kralježni

POČETNI STAV: *položaj na koljenima*



VJEZBA 5. Iz pocetnog stava, oslanjanje na podlaktice, podizati prsni dio kralježnice do vodoravnog položaja, licem prema podlozi. Ruke opruziti straga i podizati ih prema gore, dlanovima okrenutim prema podlozi.



VJEZBA 6. Iz pocetnog stava, podizuci prsni dio kralježnice do vodoravnog položaja ispruziti ruke prema naprijed i odizati prema gore.



VJEZBA 7. Iz pocetnog stava sa prstima ruke okrenutim unutra u sirini ramena, spuštati gornji dio tijela dok brada ne dodirne podlogu. Laktovi idu u stranu dok se bokovi minimalno pomicu prema naprijed. Vratiti se u početni položaj