



VJEŽBE ZA VRATNI DIO KRALJEŠNICE

U početku vježbe treba izvoditi 3-5 puta i postupno povećavati broj ponavljanja za 1 put, dok ne dođete do 10 ponavljanja. Svaki položaj zadržite 3 sekunde i zatim odmorite 5 sekundi. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta. Vježbe započinjete iz početnog položaja – sjedeći uspravno na stolcu ne naslanjajući se na naslon.

Stavite ruke na čelo, raširite laktove. Pritišćite čelom o dlanove prema naprijed, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



Ruke su isprepletene na zatiljku, glava je uspravno, laktovi rašireni. Pritišćite zatiljkom o dlanove prema nazad, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



Stavite desni dlan na uho, lakat je raširen. Pritišćite glavom u stranu, bez pokreta. Zadržite i opustite.



Istu vježbu ponovite s lijevom rukom.

Stavite šake ispod brade, raširite laktove. Pritišćite bradom o šake prema dolje, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.

Isprepletite dlanove na tjemenu, raširite laktove. Pritišćite tjemenom o dlanove prema gore, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



Pritišćite dlan o dlan ispred prsa, ali tako da nema napetosti.

Raširite laktove. Ramena gurajte dolje i nazad. Zadržite i opustite. Okrenite glavu u desno i nastojte se približiti bradom desnom ramenu. Vratite glavu u početni položaj.

„Zakvačite“ prste obje šake ispred prsa i raširite laktove. Ramena gurajte dolje i nazad. Napnite mišice kao da želite rasiriti ruke, bez napetosti. Zadržite i opustite. Nagnite glavu u desnu stranu kao da želite uhom dotaknuti rame, zadržite i vratite glavu u početni položaj.



Istu vježbu ponovite, ali glavu nagnite u lijevu stranu.

Glava je u početnom položaju.

Povucite bradu unatrag (kao da želite napraviti podbradak). Zadržite i opustite.



Glava je u početnom položaju.

Ramena podižete prema gore prema ušima, bez pokreta glavom. Zadržite i opustite.

Ramena gurajte prema nazad. Glavu drite u istom položaju. Zadržite i opustite.

Glava je u početnom položaju.

Isprepletite prste na zatiljku, a glavu nagnite naprijed približavajući bradu što bliže prstima. Zatim opustite ruke isprepletene na zatiljku i neka težina ruku još dodatno istegne stražnji dio vrata.



SAVIJET! Preporučljivo je učiniti fizijatrijski pregled prije uključivanje u program vježbanja.

Vježbajte u laganoj i prozračnoj odjeći.

Vježbajte s mjerom, polagano povećavajući broj ponavljanja, ovisno o Vašoj kondiciji i zdravstvenom stanju.

Vježba ne smije biti bolna.

Uključite vježbanje u svoj redovni dnevni raspored i uživajte u vježbanju!

