



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 pomaka. Raširite laktove. Ramena gurajte dolje i nazad. Zadržite i opustite.



„Zakvačite“ prste obje šake ispred prsa i raširite laktove. Ramena gurajte dolje i nazad. Napnite mišiće kao da želite raširiti ruke, bez pomaka. Zadržite i opustite.



Okrenite glavu u desno i nastojte se približiti bradom desnom ramenu. Vratite glavu u početni položaj.



Istu vježbu ponovite, ali glavu okrenite u lijevu stranu.



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.

SAVJET! 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!

