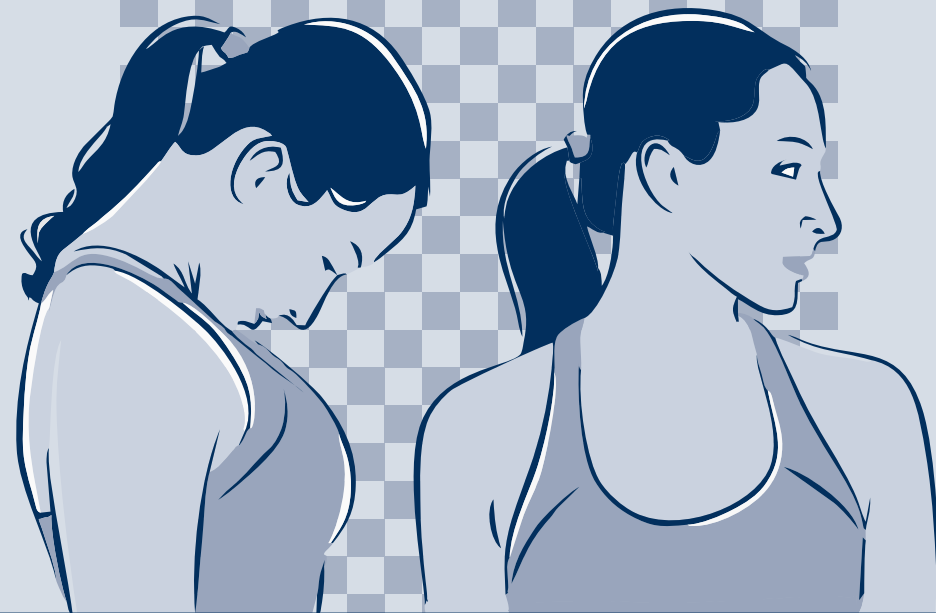


RS_BCM-01-2017_V1_exercise neck



VEŽBE ZA KOREKTURU VRATA



1. KOREKCIJA POSTURE

1



Pravilan položaj držanja vrata



2



Nepravilan položaj vrata



3



Pravilan položaj pri sedenju



4



Nepravilan položaj pri sedenju



5



Pravilan položaj prilikom spanja



6



Nepravilan položaj prilikom spanja



7



Pravilan položaj prilikom čitanja



8



Nepravilan položaj prilikom čitanja



2. VEŽBE OBIMA POKRETA



ROTACIJA | Okrenite glavu na svaku stranu pojedinačno, kao da gledate preko ramena. Držite lice pod uglom od 90 stepeni u odnosu na pod.



LATEROFLEKSIJA | Držite glavu u položaju paralelnom u odnosu na zid/ogledalo. Savijajte glavu u stranu, tako da uvo približavate ramenu.



FLEKSIJA | Uvucite bradu i savijajte glavu tako da se se približava grudima.



3. STATIČKE VEŽBE



FLEKSIJA | Stavite Vaš dlan na Vaše čelo i lagano gurajte glavu put napred odupirući se ruci bez pomerenja glave (važno da je se pri ovom pokretu ne pojavljuje bol). Neka Vaše oči i nos gledaju put napred.



LATEROFLEKSIJA | Stavite Vaš dlan na spoljašnju/unutrašnju stranu Vaše glave i polako priti-skajte glavu nasuprot dlanu (važno je da se pri ovom pokretu ne pojavljuje bol). Neka Vaše oči i nos gledaju put napred.



ROTACIJA | Postavite dlan tako da se nalazi sa strane i napred na glavi. Pomerajte Vašu glavu kao da pokušavate da okrenete vrat na tu stranu (važno da je se pri ovom pokretu ne pojavljuje bol). Neka Vaše oči i nos gledaju put napred. Odmorite i ponovite na suprotnoj strani.



EKSTENZIJA | Stavite Vaše dlanove sa zadnje strane Vaše glave i pritskajte glavu nasuprot dlanu (važno je da se pri ovom pokretu ne pojavi bol). Neka Vaše oči i nos gledaju put napred.

