

# VEŽBE ZA VRAT

U početku vežbe treba izvoditi 3-5 puta i postepeno povećavati broj ponavljanja za 1 put, dok ne dođete do 10 ponavljanja. Možete ponoviti više ciklusa sa međupauzama. U svakom položaju se zadržite 3 sekunde a zatim se odmorite 5 sekundi. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.

**Vežbe započinjete iz početnog položaja – sedeći uspravno na stolici, ne naslanjajući se na naslon.**



- 1** Stavite ruke na čelo, raširite laktove. Pritisnite čelom o dlanove prema napred, bez pokretanja glave. Zadržite i opustite.



- 3** Stavite desni dlan na uho, lakt je raširen. Pritisnite glavom u stranu, bez pokreta. Zadržite i opustite.



- 5** Stavite šake ispod brade, raširite laktove. Pritisnite bradom o šake prema dole, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



- 7** Pritisnite dlan o dlan ispred grudi, ali tako da nema pomaka. Raširite laktove. Ramena gurajte dole i nazad. Zadržite i opustite.



- 2** Ruke su isprepletane na zatiljku, glava je uspravno, laktovi rašireni. Pritisnite zatiljkom o dlanove prema nazad, bez pokretanja glave. Zadržite i opustite.



- 4** Istu vežbu ponovite s levom rukom.



- 6** Isprepletajte dlanove na temenu, raširite laktove. Pritisnite temenom o dlanove prema gore, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



- 8** „Zakačite“ prste obe šake ispred grudi i raširite laktove. Ramena gurajte dole i nazad. Napnite mišiće, kao da želite raširiti ruke, bez pomeranja. Zadržite i opustite.

**UPOZORENJE! Za osobe s poremećajem cirkulacije glave i vrata, preporučujemo da se posavetuju s fizijatrom pre izvođenja vežbi za vrat!**

## DEEP RELIEF®

TRENUTNO SMANJUJE BOL  
I DELUJE SATIMA



- bolovi u zglobovima
- bolovi u mišićima
- sportske povrede
- bolovi u ledjima
- reumatski bolovi

Preparat je namenjen za spoljašnju upotrebu, za odrasle i decu iznad 12 godina. Način upotrebe: naneti 1-4 cm gela u tankom sloju na bolno mesto i blagom masažom utrljati do potpunog upijanja u kožu. Ponoviti po potrebi najviše 3 puta dnevno u razmaku od najmanje 4 sata.

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom!



9 Okrenite glavu u desno i pokušajte da se bradom približite desnom ramenu. Vratite glavu u početni položaj.



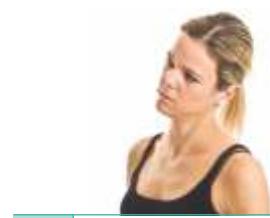
10

Ponovite istu vežbu, ali glavu okrenite u levu stranu.



11

Nagnite glavu u desnu stranu kao da želite uhom dotaknuti rame, zadržite i vratite glavu u početni položaj.



12

Istu vežbu ponovite, ali glavu nagnite u levu stranu.



13

Glava je u početnom položaju.



14

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



15

Glava je u početnom položaju.



16

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



17

Ramena gurajte prema nazad. Glavu držite u istom položaju. Zadržite i pustite.



18

Glava je u početnom položaju.



19

Isprepleljajte prste na zatiljku, a glavu nagnite napred približavajući bradu što bliže grudima. Zatim opustite ruke isprepletane na zatiljku i neka težina ruku još dodatno istegne stražnji deo vrata.

**SAVET!** Preporučljivo je napraviti fizijatrijski pregled pre uključivanja u program vežbanja. Vežbajte u laganoj i tankoj odeći. Preporučuje se izvođenje vežbi pred ogledalom. Vežbajte umereno, polagano povećavajući broj ponavljanja, u zavisnosti od Vaše opšte kondicije i zdravstvenog stanja. Vežba ne sme biti bolna. Uključite vežbanje u svoj redovni dnevni raspored i uživajte u vežbanju!