

# ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU REHABILITACIJU I REUMATOLOGIJU

Vlasta Urban Tripović, dr. med., spec. fizijatar-  
reumatolog  
Tel. 052 210 955

## VJEŽBE ZA POBOLJŠANJE RAVNOTEŽE I ODRŽAVANJE BALANSA TIJELA

Program se nalazi na WEB stranici  
[www.urban-rehabilitacija.hr](http://www.urban-rehabilitacija.hr)

### Vježbe na lopti u sjedećem položaju

1. Sjednite na veliku loptu, ruke stavite na bokove, naizmjenično ispružajte potkoljenu i zadržati pokret brojeći 6 sekundi. Pokret ponovite 6 - 10 puta sa svakom nogom.



2. Sjednite na veliku loptu, ruke stavite na bokove, podignite malo natkoljenu sa svijenim koljenom i zadržite pokret 6 sekundi. Vježbu ponovite 6-10 puta



3. Sjednite na veliku loptu, udahnite i nagnite tijelo prema nazad dok su ruke ispružene prema naprijed. Zadržite položaj prema nazad održavajući balans do 6 sekundi. Izdišite i postepeno se vraćajte rukama prema podu. Vježbu ponovite 4-6 puta.



4. Sjednite na loptu, jednu ruku stavite iznad glave, a drugu ruku spustite uz tijelo. Nagnite tijelo na lijevu, a potom na desnu stranu. Vježbu ponovite 6-10 puta.



### Vježbe u stojećem položaju

5. Stojte blago razmaknutih nogu. Podignite jednu nogu prema naprijed održavajući ravnotežu do 15 sekundi. Vježbu ponovite 6-10 puta sa obje noge.



6. Istu vježbu možete raditi povećavajući nestabilnost ako je radite sa zatvorenim očima, ako je radite na neravnoj podlozi /balansna spužva/ ili ako je radite sa rukama iznad glave.

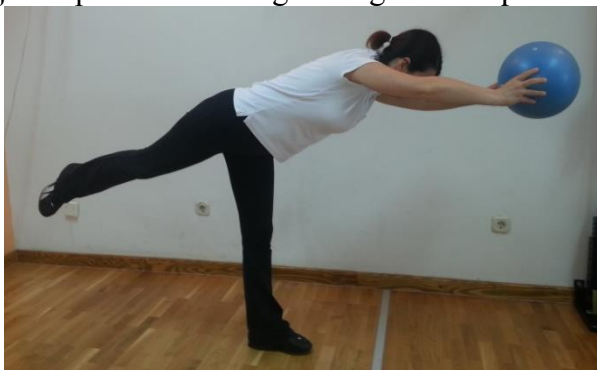


7. Jednu nogu stavite na balansnoj spužvi a drugu u raskoraku iza spužve oslanjanjući se na puno stopalo. Spojite dlanove ispred tijela, napravite polučučanj, podesite ravnotežu tijela, a zatim rukama opisuju polukružnicu u desno u sredinu i lijevo. Vježbu ponovite 4-6 puta.



### Vježbe sa malom loptom

8. Uхватite malu loptu sa obje ruke, spuštajte polagano loptu prema podu, a u isto vrijeme podižite jednu nogu prema straga radeći vagu. Vježbu ponovite sa drugom nogom 6-10 puta.



9. Stisnite malu loptu koljenima, polagano se spuštajte u polučučanj i vratite se u uspravni položaj. Vježbu ponovite 4-6 puta. Vježbu možete raditi i na balansnoj spužvi.



10. Stisnite malu loptu koljenima, podignite se na prste obje noge i polagano se spuštajte u čučanj. Vježbu ponovite 4-6 puta.



### Vježbe u klečećem položaju

11. Kleknite na balansnu spužvu. Ispod jednog dlana možete staviti malu loptu. Podižite prvo desnu, pa lijevu nogu, do razine trupa brojeći do 6. Vježbu ponovite 4-6 puta sa svakom nogom.



12. Kleknite na balansnu spužvu , podižite do razine trupa desnu nogu i lijevu ruku , zadržite položaj u ravnoteži brojeći do 6. Vježbu ponoviti 4-6 puta sa svakom stranom.



### Vježbe u ležećem položaju

13. Legnite na leđa, noge savijte u kukovima i koljenima, stopala oslonite na malu lotu. Podižite zdjelicu uz zadržavanje položaja par sekundi. Vježbu ponovite 4-6 puta.



14. Legnite na leđa savijte kukove i koljeno pod kutom od 90 stupnjeva i naizmjenično ispružajte koljeno i spuštajte nogu na podlogu. Vježbu ponovite 6-20 puta.

