

# Vježbe za koljena i kukove

## Ležeći na tvrdoj podlozi

Vježbu izvodite 3-5 puta i postupno povećavajte broj ponavljanja dok ne dođete do 10. Zadržite pokret 4-5 sekundi, opuštanje 4-5 sekundi.

## Početni položaj : ležite na leđa



1. Ispružene noge u koljenima odmičite jednu od druge, zadržite u tom položaju. Vratite se u početni položaj i opustite.



2. Jednu nogu blago savijte u koljenu. Ispod koljena druge noge koja je ispružena postavite manji jastuk. Zategnite stopalo ispružene noge i podignite potkoljenu, a koljenom se opirite o jastučić.



3. Ležeći na leđima jednu nogu blago savijte u koljenu a drugu ispružite, zategnite stopalo prema sebi o odignite od podloge oko 20 cm. Zadržite taj položaj, pa se vratite u početni položaj.



4. U položaju s ispruženim nogama, stavite jastuk između bedara. Stisnite ga tako da zategnete sve mišiće. Zadržite taj položaj a potom se opustite. Ovu vježbu možete izvoditi i u sjedećem položaju.

## Početni položaj: ležite na bok



5. Malo savijte nogu na kojoj ležite. Gornju nogu ispružite, stopalo privucite i zategnite. Odignite nogu i zadržite taj položaj a potom se vratite u prvotni položaj i opustite.

## Početni položaj: ležite na trupu i podmetnite, manji jastuk ispod trbuha.



6. Zategnite stopalo jedne noge, savijte koljeno. Odižite koljeno i natkoljenu od podloge, bez da odžete zdjelicu: Zadržite taj položaj a potom se vratite u prvotni položaj i opustite.

## Početni položaj: sjednite na stolicu



7. Sjedeći uspravno pridržavajte se rukama za stolicu. Naizmjenično ispružajte noge u koljenu i zadržite položaj 4-5 sekundi, potom se vratite u početni položaj i opustite se.



8. Sjedeći uspravno uz pridržavanje rukama, jednu pa drugu nogu savijte u kuku, zadržite u tom položaju 4-5 sekundi, potom se vratite u početni položaj i opustite se.