

# PROGRAM VJEŽBI ZA OSTEOPOROZU

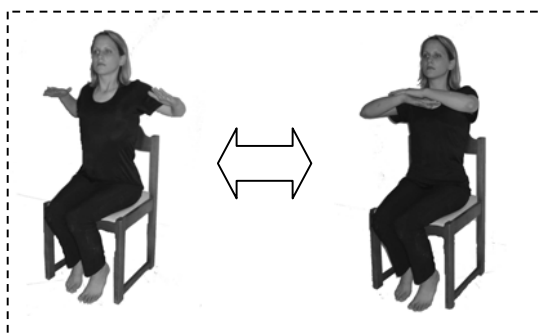
## ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU I REHABILITACIJU

Vlasta Urban Tripović , specijalist fizijatar i reumatolog

Pula , Heiningerova 2. tel/fax 052-210955

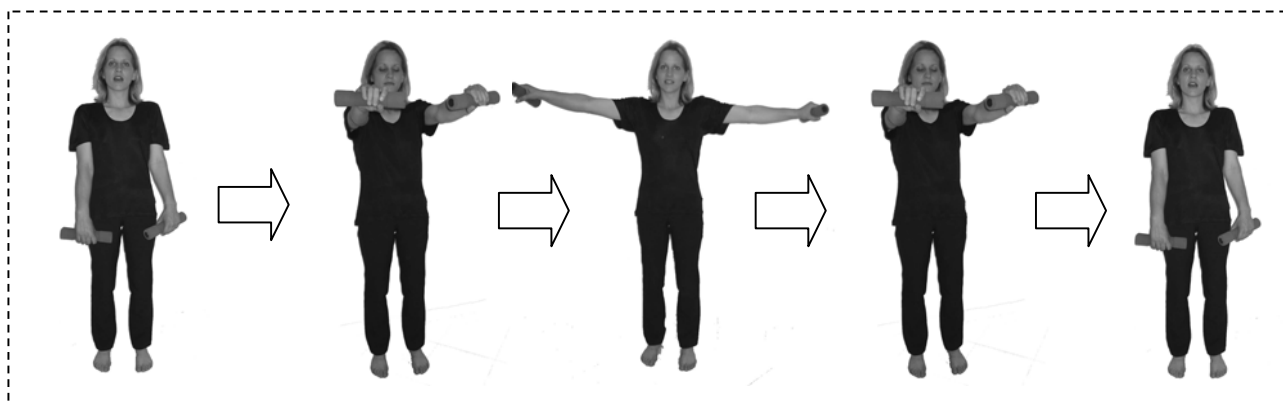
e-mail. vlasta.urban-tripovic@pu.hinet.hr

1. Zagrijavanje: Hodajte u mjestu 2 – 3 minute

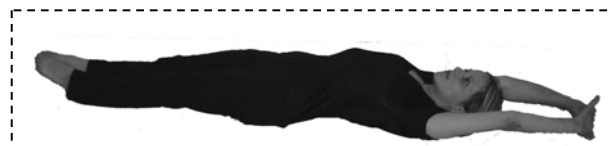


2. Vježba disanja: U sjedećem položaju udišući raširite laktove prema van, spojite lopatice. Izdišući ruke vratite ispred sebe. Vježbu ponovite 20 puta.

3. U rukama držite uteg od 1 kile. Ruke podignete ispred sebe, raširite , skupite i spustite. Vježbu ponovite 10 – 15 puta .



4. Ležeći na leđima istežite ruke prema gore a noge prema dolje. Zadržite položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta.



5. Savijete noge u koljenima, laktovima koji su u položaju pod 90 stupnjeva upirete u podlogu, udišući zategnete trbušne mišiće i mišiće stražnjice i podignete stražnjicu i donji dio leđa od poda, zadržite 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta.



---

6. Udahnite, uvucite trbuh i rukama se podignite prema koljenima da križa ostanu pritisnuta uz podlogu i zadržite položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta.



---

7. Ležeći na boku ,savijete donju nogu , gornju potpuno zategnete i podignete 30 cm od poda zadržite položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta na svakom boku. Oko gležnja stavite uteg od 1kg.



---

8. U četveronožnom položaju podignete jednu nogu do ravnine sa tijelom. U tom položaju zadržite 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta sa svakom nogom. Oko gležnja stavite uteg od 1kg.



---

9. Udahnite, podignite desnu nogu i lijevu ruku od podloge, ostanite u tom položaju 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta sa svake strane.



---

10. Napravite 10 - 20 čučnjeva sa ravnim leđima uz pridržavanje. Svakih par dana povećavajte broj ponavljanja.

---

11. Vježba ravnoteže. Stanete naspram zida, podignite se na jednu nogu uz pridržavanje. Zatvorite oči i pokušajte raširiti ruke. U tom položaju ostanete par sekundi te vratite ruke na zid. Promijenite nogu i ponovite isto sa drugom nogom . Ponovite vježbu 10 puta.

