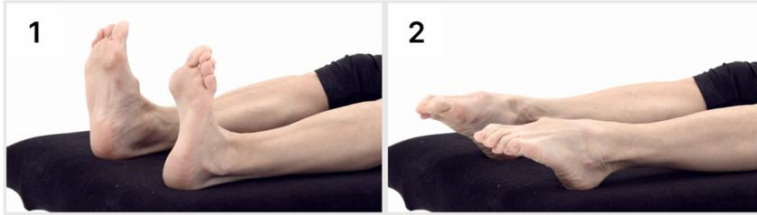


Ahilova tendinopatija

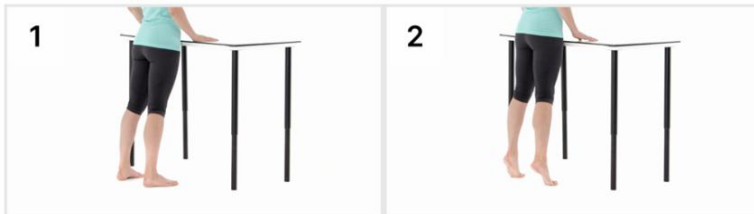
1. Aktivacija pokreta – protiv ukočenosti i za cirkulaciju



3 serije po 10 ponavljanja

- Ležite na krevet.
- Podignite oba stopala i ispružite prste na nogama od sebe (ka napred).
- Pomerajte samo stopala, dok noge ostaju opuštene i položene na krevetu.

2. Podizanje na prste – obe noge



3 serije po 10 ponavljanja

- Stanite uspravno ispred čvrste i visoke površine.
- Naslonite dlanove na tu površinu, a noge neka budu u širini kukova.
- Koristeći ruke kao pomoć, podignite se na prste obe noge tako da se pete odvoje od poda.
- Možete menjati nivo napora nogu tako što ćete više ili manje koristiti ruke za podršku.
- Spustite se kontrolisano i ponovite.

3. Podizanje na prste jednom nogom



3 serije po 10 ponavljanja

- Stanite na povređenu nogu, pridržavajući se za stabilnu površinu.
- Održavajući ravnotežu, podignite se na prste – tako da se peta odvoji od poda, dok koleno ostaje pravo.
- Kontrolisano se vratite u početni položaj i ponovite.

4. Podizanje peta iz sedećeg položaja



3 serije po 10 ponavljanja

- Sedite uspravno na stolicu, stopala položena ravno na pod.
- Polako podignite pete, dok prsti ostaju na podu.
- Zadržite jednu sekundu, zatim opustite.
- Ponovite prema zadatom broju ponavljanja.