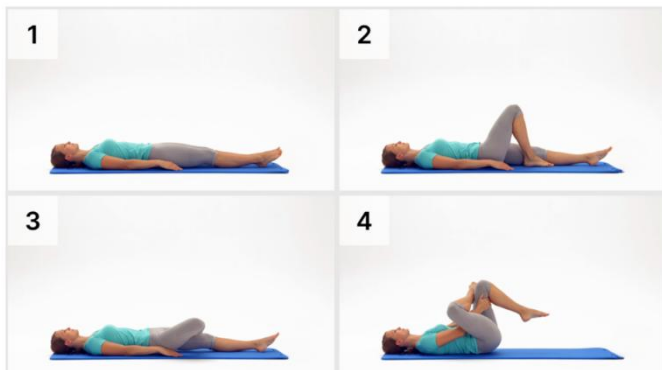


Burzitis kuka

1. Istezanje gluteusa u položaju „broj 4“



2-4 ponavljanja, zadržati 15-30 sekundi

- Ležite na leđa i savijte nogu koja je zahvaćena.
- Prebacite tu nogu preko druge, tako da spoljni deo članka stoji odmah iznad kolena zdrave noge.
- Neka koleno zahvaćene noge padne u stranu, a zdravu nogu savijte, privlačeći je prema sebi.
- Trebalo bi da osetite istezanje u predelu leve/desne strane kuka, u zavisnosti od toga koju nogu istežete.
- Zadržite položaj 15-30 sekundi.
- Bilo bi dobro da ponovite i sa drugom stranom.

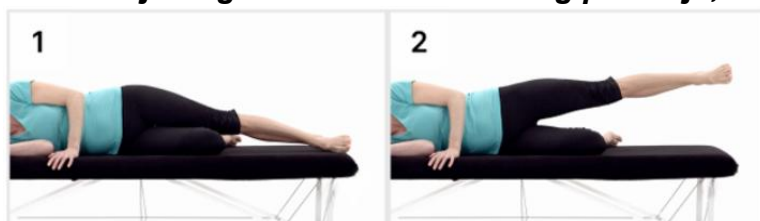
2. Istezanje bočnih mišića kuka uz nagib trupa



2-4 ponavljanja, zadržati 15-30 sekundi

- Prekrstite nogu koja je sa zdrave strane tela preko zahvaćene.
- Gurajte kuk zahvaćene strane u stranu dok se nagnjete od njega, sa podignutim grudima.
- Osetićete istezanje sa bočne strane kuka i niz butinu.
- Zadržite položaj 15-30 sekundi.
- Bilo bi dobro da ponovite i sa drugom stranom.

3. Odvođenje noge u stranu – iz ležećeg položaja, do horizontalnog nivoa



8-12 ponavljanja, zadržati 6 sekundi

- Ležite na bok, tako da je zahvaćena strana gore.
- Savijte donju nogu u kolenu.
- Gornju nogu držite ispruženu i podignite je ka plafonu.
- Zadržite položaj 6 sekundi, pa polako spustite nogu nazad.

4. Vežba školjka - Aktivacija gluteusa medijusa



8-12 ponavljanja, zadržati 6 sekundi

- Ležite na bok, tako da je zahvaćena strana gore.
- Stopala držite spojena i privucite ih blago ka zadnjoj strani butina, kolena ostaju savijena.
- Držeći stopala spojena, podignite gornje koleno. Zadržite položaj 6 sekundi.
- Spustite, pa ponovite.