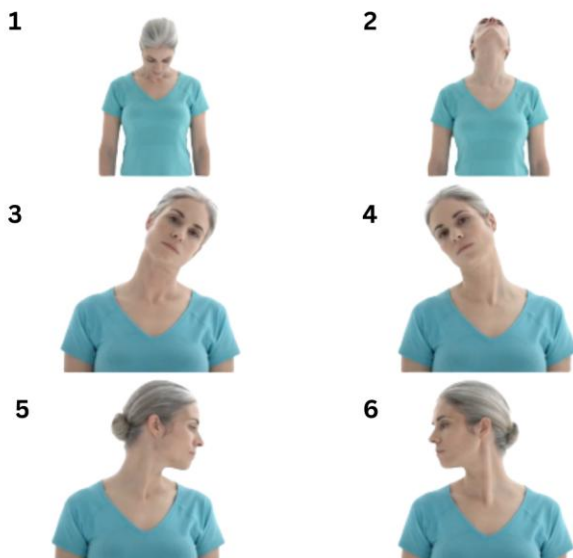


Povreda vrata – uganuće ili istegnuće

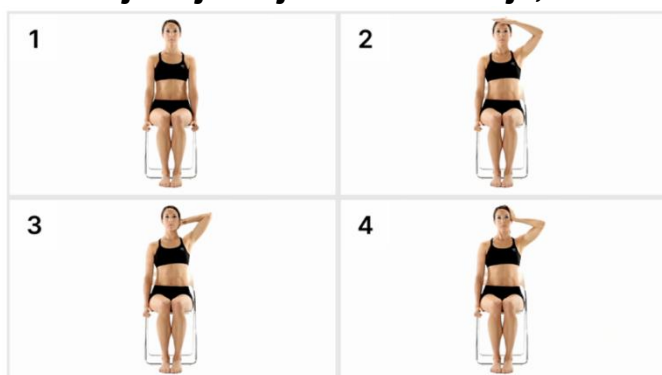
1. Serija istezanja vrata – fleksija, ekstenzija, bočno naginjanje i rotacija



2-4 ponavljanja, zadržati 15 – 30 sekundi svaki položaj

- Stanite uspravno, ruke pored tela, pogled pravo.
- **Fleksija:** Spustite bradu na grudi i zadržite.
- **Ekstenzija:** Polako podignite glavu i gledajte ka plafonu, osetićete istezanje sa prednje strane vrata. Opustite grlo i zadržite.
- Vratite se u početni položaj.
- **Bočno naginjanje:** Nagnite glavu u stranu – spustite uvo ka ramenu, pa vratite na sredinu. Ponovite i na drugu stranu. Pazite da ramena ostanu opuštena.
- **Rotacija:** Okrenite glavu polako ka jednom ramenu, pogledajte iza sebe, zadržite, pa isto na drugu stranu.
- Vratite glavu na početni položaj i opustite se.

2. Izometrijsko jačanje vrata – fleksija, ekstenzija i bočno nagnjanje



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi svaki položaj

- Sedite pravo.
- Stavite ruku na čelo i lagano gurajte glavom u dlan – zadržite 6 sekundi.
- Stavite ruku na potiljak i gurajte glavom unazad u dlan – zadržite 6 sekundi.
- Stavite ruku na slepoočnicu i gurajte glavom u stranu u dlan – zadržite 6 sekundi. Ponovite i na drugu stranu.

3. Jačanje mišića vrata – povlačenje brade



8-12 ponavljanja, zadržati 6 sekundi

- Sedite uspravno, ramena povucite blago unazad i nadole.
- Gledajte pravo.
- Uvucite bradu kao da pravite “duplu bradu” i zadržite 6 sekundi.
- Ne dozvolite da se glava spušta na dole.