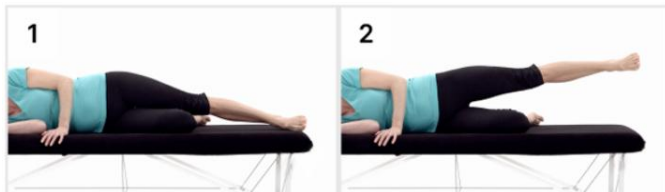


Povreda prednjeg ukrštenog ligamenta kolena

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



8-12 ponavljanja – zadržati 3 sekunde

- Ležite na bok, tako da je povređena noga gore. Savijte donju nogu u kolenu.
- Gornju nogu držite ispruženu i podignite je ka plafonu.
- Zadržite položaj tri sekunde, pa polako spustite nogu nazad.

2. Savijanje kolena iz ležećeg položaja na stomaku



8-12 ponavljanja

- Ležite na stomak, sa nogama ispruženim i jastukom postavljenim ispod butina.
- Savijte povređeno koleno tako što ćete stopalo povući ka zadnjici.
- Zadržite taj položaj nekoliko sekundi, pa lagano vratite nogu u početni položaj.
- Ponovite vežbu sa drugom nogom.

3. Podizanje na prste uz oslonac (jačanje mišića lista)



8-12 ponavljanja

- Stanite uspravno, noge neka budu prava linija, u širini kukova.
- Pridržavajte se za zid ili stabilan predmet radi ravnoteže.
- Podignite se na prste, držeći noge ispružene, pa se kontrolisano spustite nazad u početni položaj.

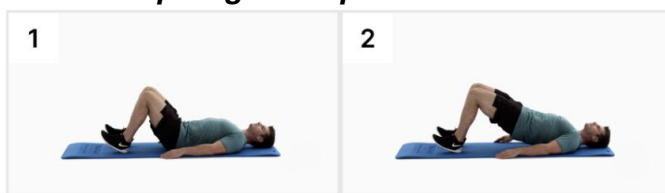
4. *Plitki čučanj*



8-12 ponavljanja

- Stanite uspravno, pored stola. Stopala postavite malo šire od širine kukova.
- Polako savijajte kolena kao da želite da sednete na stolicu.
- Spustite se otprilike 15 cm. Pete treba da ostanu na podu sve vreme.

5. *Most – sa podignutim prstima*



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi.

- Ležite na leđa i savijte kolena pod uglom od 90 stepeni.
- Pritisnite pete u pod, prsti na stopalima neka budu podignuti.
- Stegnite zadnjicu i podignite kukove od poda, dok ramena, kukovi i kolena ne budu u istoj pravoj liniji. Zadržite 6 sekundi.
- Kontrolisano se spustite

6. *Stežanje mišića butine i jačanje kolena*



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi.

- Ležite na leđa, sa jednom nogom savijenom i opuštenom.
- Postavite urolan peškir ispod kolena povređene noge.
- Povucite prste stopala te noge ka sebi.
- Stegnite mišiće butine tako da potiskujete zadnju stranu kolena u peškir.