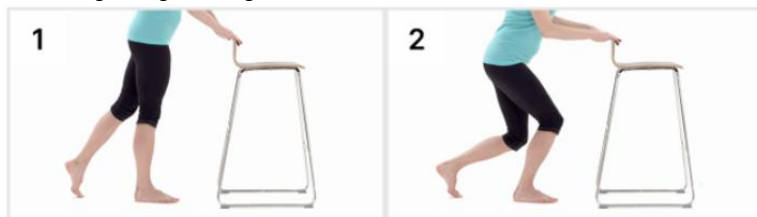


Totalna zamena kuka – Faza 3 (9 – 12. nedelja oporavka)

1. Čučanj na jednoj nozi uz oslonac



3 serije po 15 ponavljanja

- Stanite iza stolice.
- Ispružite ruke i oslonite se objema šakama na naslon.
- Da biste vežbali operisanu nogu, pomerite drugu nogu blago unazad i dodirnite pod samo vrhom palca.
- Tu nogu ne koristite za oslonac – ona je tu samo radi ravnoteže.
- Gledajte pravo, držite leđa uspravno i započnite čučnjeve koristeći operisanu nogu.
- Savijajte koleno i zatim se uspravite.
- Ponovite.

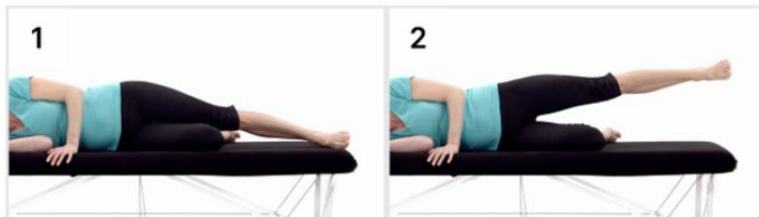
2. Koračanje napred i u stranu



3 serije po 15 ponavljanja

- Započnite iz stojećeg položaja.
- Oslonite se na operisanu nogu i napravite dva koraka napred zdravom nogom.
- Vratite se u početni položaj, a zatim napravite dva koraka u stranu istom nogom.
- Vratite se i ponovite.

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



3 serije po 15 ponavljanja

- Ležite na bok, tako da je operisana 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.

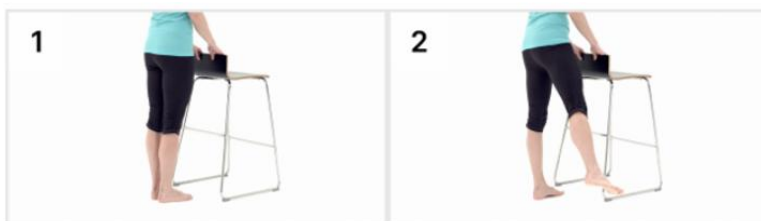
4. *Balans na jednoj nozi zatvorenih očiju*



3 serije po 10 ponavljanja

- Stanite uspravno, u neutralan položaj.
- Prenesite težinu na operisanu nogu.
- Savijte drugu nogu u kolenu i podignite stopalo sa poda.
- Raširite ruke sa strane radi ravnoteže.
- Zatvorite oči i zadržite položaj.
- Zatim se vratite u početni položaj i otvorite oči.

5. *Odvođenje noge u stranu, stojeći, uz oslonac*



3 serije po 15 ponavljanja

- Stanite ispred stolice i čvrsto se pridržite za naslon.
- Podignite jednu nogu u stranu, pa je vratite u početni položaj.
- Uradite jednu seriju, a zatim ponovite vežbu drugom nogom.

6. *Podizanje na prste uz oslonac (jačanje mišića lista)*



3 serije po 15 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.