

Ukočenost vratnog dela kičme

1. Istezanje mišića između vrata i lopatice sa rukom iza leđa



10 ponavljanja – zadržati po 20 sekundi

- Sedite uspravno.
- Ruku na strani koju istežete stavite iza leđa.
- Drugom rukom blago povucite glavu napred i u suprotnu stranu, dijagonalno, dok ne osetite prijatno istezanje od potiljka ka lopatici.
- Zadržite položaj 20 sekundi.

2. Istezanje gornjeg dela vrata i ramena



3 serije po 5 ponavljanja – zadržati 20 sekundi

- Sedite uspravno.
- Ruku sa strane koja je zategnuta stavite ispod butine ili ispod stolice.
- Drugom rukom nežno nagnite glavu ka suprotnom ramenu, kao da želite da dotaknete uvo ramenom.
- Osetićete istezanje sa strane vrata.
- Zadržite 20 sekundi.

3. *Naginjanje glave napred uz pomoć ruke – pogled ka dole*



3 serije po 5 ponavljanja – zadržati 20 sekundi

- Sedite uspravno i gledajte pravo.
- Polako nagnite glavu napred ka krilu, kao da gledate u krilo.
- Dlanovima nežno povucite glavu još malo napred, ali bez naprezanja.
- Zadržite položaj, pa se vratite u početni.

4. *Okretanje glave u stranu uz pomoć ruke – pogled preko ramena*



3 serije po 5 ponavljanja

- Sedite pravo i gledajte napred.
- Polako okrenite glavu ka jednom ramenu.
- Zatim dlanom (preko brade) nežno gurnite glavu još malo dalje, ali samo ako nema bola.
- Vratite se u početni položaj.

5. *Naginjanje glave u stranu uz pomoć ruke*



3 serije po 5 ponavljanja – zadržati 20 sekundi

- Sedite pravo, gledajte napred.
- Nagnite glavu u stranu – ka ramenu, bez podizanja ramena.
- Dlanom nežno povucite glavu još malo niže.
- Osetićete istezanje u predelu vrata
- Zadržite, pa se vratite u početni položaj.