**PASIVNO ISTEZANJE – VJEŽBE UZ ASISTENCIJU**

-vježbe s primarnim ciljem održavanja ili poboljšanja fleksibilnosti, elastičnosti mišića i tetiva.

**-za sigurno i pravilno provođenje vježbi treba se poštivati nekoliko uvjeta:**

pravilan početni položaj osobe koja vježba

pravilan položaj i aktivnost asistenta

pravilan pokret

Osoba koja vježba mora imati ugodan položaj Vježbajte na tvrdoj podlozi za vježbanje kao što je prostirka na podu ili na nešto tvrđoj podlozi na krevetu.

Asistent mora biti u položaju koji dopušta slobodno manipuliranje rukama, a koristite stojeći, sjedeći ili klečeći položaj,ovisno o udobnosti.

Stabilizirajte one zglobove koji nisu predviđeni da se pokreću.

**Trajanje istezanja** : što duže - to bolje !

Pokušajte zadržati položaj 20 sek.do 1 minute, ako vam položaj dopušta!.

Ponavljajte svako istezanje 2-5 puta, ovisno o duljini trajanja istezanja!

**Intenzitet**- umjereno ili submaksimalno istezanje, istežite do točke otporai/ili umjerene nelagode.

Načini za poboljšanje učinka vježba istezanja :

**1.Toplina**- istezanje je povoljnije nakon tople kupke.

**2.Tjelovježba** - mišić je puno lakše istegnuti kad je već zagrijan, ali ne izvodite tjelovježbu do stadija umora jer to može djelovati nepovoljno i provocirati grčeve u mišićima.

**3.Nježna masaža**

**VJEŽBE I SLIKE ISTEZANJA :**

Sve vježbe ponavljamo 5 do 10 puta na svakoj strani, ukoliko je to moguće.

1. **ISTEZANJE FLEKSORA KUKA**

( koju ćemo vježbu odabrati ovisi najviše o tome što je najudobnije za dijete! )



**Ležeči na trbuhu -** jednom rukom čvrsto pritisnemo stražnjicu na onoj strani na kojoj ćemo istezati kuk, a drugu ruku podvučemo pod bedro, tik iznad visine koljena. Natkoljenicu, bedro podižemo prema gore istežući time mišiće koji se nalaze s njegove prednje strane . Ponavljamo isto s drugom nogom. Lakše je izvoditi vježbu ako se nalazimo na strani suprotnoj od one koju istežemo.



**Bočni položaj** - gornja noga je savijena u koljenu a donja noga može biti savijena ili ispružena. Osoba koja se nalazi iza djeteta postavlja jednu ruku čvrsto na vrh bedrene kosti, zdjelicu, da je učvrsti. Drugu ruku postavlja ispod bedra gornje noge, nešto iznad koljena ili ispod koljena. Nogu povlačimo ravno prema nazad, tj.prema sebi da bi se istegnuli fleksori kuka koji se nalaze s prednje strane bedra.