POKLON PRIMERAK



E BOOK

SPREČITE BOL U LEDJIMA



www.kursevizdravaledja.in.rs

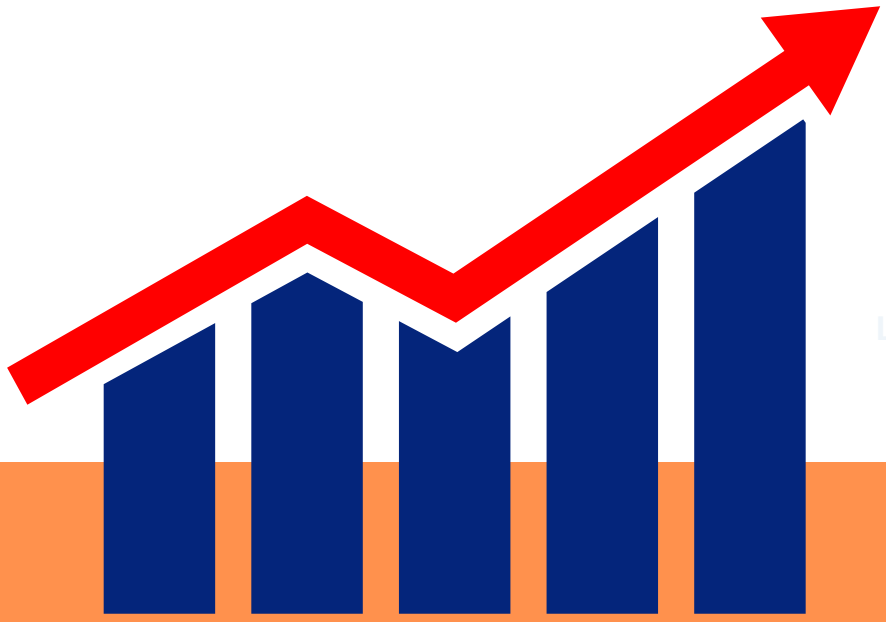
BOL U LEDJIMA

HVALA VAM ŠTO STE PREUZELI E BOOK !!

SVE VEĆI BROJ RADNO SPOSOBNOG STANOVNIŠTVA IMA PROBLEM SA LEDJIMA. OVAJ PROBLEM UTIČE NA KVALITET ŽIVOTA I RADA. OKO 90% RADNO SPOSOBNOG STANOVNIŠTVA IMA NEKI OD BOLOVA U LEDJIMA. PONEKAD SE RADI O BOLOVIMA KOJE JE MOGUĆE LAKO REŠITI, UKLANJANJEM UZROKA, ALI U DRUGIM SLUČAJEVIMA PROBLEMI SA BOLOVIMA MOGU DA BUDU UČESTALI I UTIČU NA KVALITET ŽIVOTA. PREVENTIVNIM MERAMA JE MOGUĆE SPREČITI NASTANAK ILI ZAUSTAVITI NAPREDAK OŠTEĆENJA KOJI MOGU DA NASTANU U OVOM DELU TELA.

U OVOM E BOOKU SU DATE SMERNICE ZA SPREČAVANJE NASTAKNA BOLOVA U LEDJIMA I TEHNIKAMA KOJIMA JE MOGUĆE REŠITI PROBLEM SA LEDJIMA.

STATISTIKA



90 % RADNO SPOSOBNOG STANOVNIŠTVA IMA PROBLEM SA LEDJIMA

SPREČITE BOL U LEDJIMA

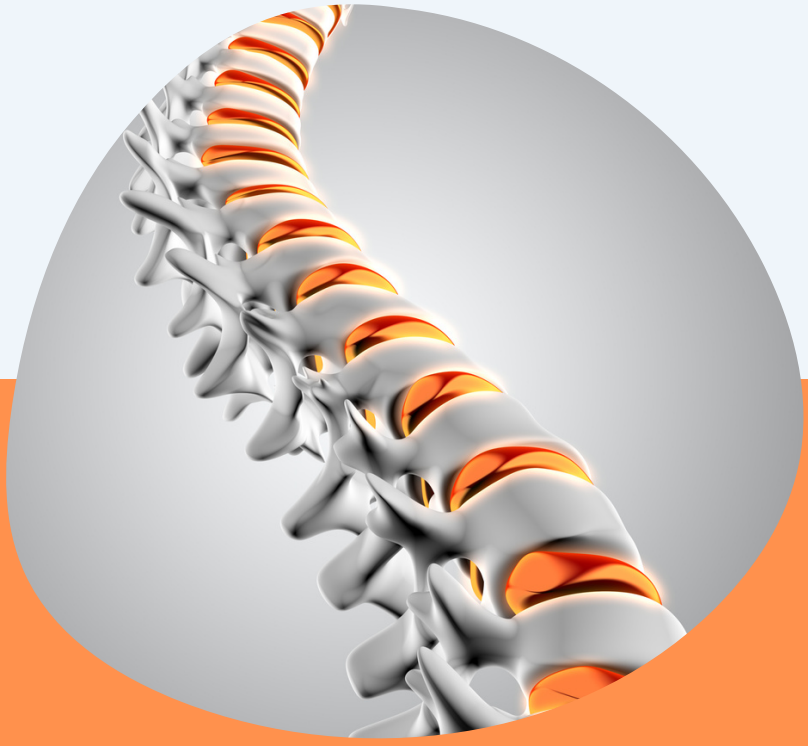
ZDRAVA LEDJA

1 JAČANJE POSTURALNIH MIŠIĆA

2 PRAVILNO I IZVODJENJE DNEVNIH AKTIVNOSTI

3 KONTROLA TELESNE TEŽINE

4 KORIŠĆENJE ERGONOMSKOG NAMEŠTAJA



KIČMENI STUB

www.kursevizdravaledja.in.rs

KIČMENI STUB



- CERVIKALNI DEO - 7 POKRETNIH PRŠLJENOVA
- GRUDNI DEO - 12 POKRETNIH PRŠLJENOVA
- LUMBALNI DEO - 5 POKRETNIH PRŠLJEVNOVA
- KRSNA KOST
- TRTIČNA KOST

signature here



MEDJUPRŠLJENSKI DISK

UMETNUTA TVOREVINA IZMEDJU DVA PRŠLJENSKA TELA

www.kursevizdravaledja.in.rs

DISKUS HERNIJA

ISKLIZNUĆE MEDJUPRŠLJENSKOG DISKA





PROGRAMI

KINZITERAPIJA

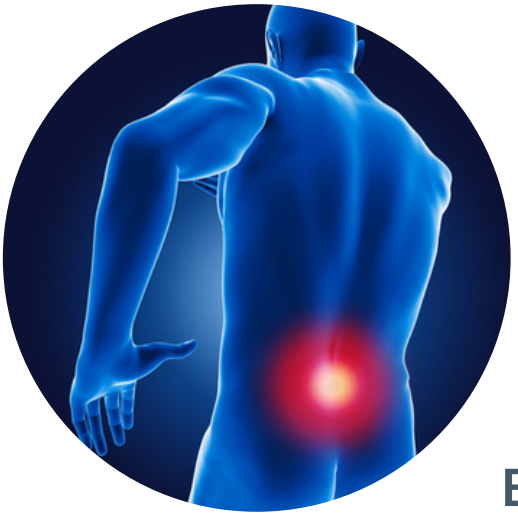
KINEZITERAPIJSKI PROGRAMI ZA BOL U LEDJIMA OBUHVATAJU PREVENTIVNE MERE, EDUKACIJU I PROGRAME VEŽBE U CILJU SPREČAVANJA ILI OTKLANJANJA NEPRIJATNOSTI OVOG DELA TELA. SVAKI OD PROGRAMA IMA PRILAGODJEN PROGRAM VEŽBI KOJI JE POTREBNO SPROVODITI MINIMUM SVAKOG DRUGOG DANA.
EDUKATIVNI MATERIJAL, E BOOK, KOJI PREDSTAVLJA SMERNICE ZA STICANJE ZDRAVIH NAVIKA U SVAKODNEVNIM AKTIVNOSTIMA KOJE UTIČU NA ZDRAVLJE LEDJA.

MATERIJAL JE DOSTUPAN SA SVIH APARATA, 24H DNEVNO, 7 DANA U NEDELJI.



BOL U DONJEM DELU LEDJA

www.kursevizdravaledja.in.rs



PROGRAM

KINZITERAPIJA

BOL U DONJEM DELU LEDJA

BOL U DONJEM DELU LEDJA JE JEDAN OD NAJČEŠĆIH BOLOVA. BOL MOŽE DA BUDE PRISUTAN SAMO U JEDNOM DELU LEDJA, A ČESTO MOŽE DA SE ŠIRI NIZ NOGE DO STOPALA. U ZAVISNOSTI OD PROMENE KOJA SE DEŠAVA U DONJIM LEDJIMA, MOŽEMO DA GOVORIMO O LUMOIŠIALGIJI, LUMBALNOM SINDROMU, DISKUS HERNIJI...

SADRŽAJ PROGRAMA:

- PROGRAM VEŽBI ZA DONJI DEO LEDJA RAZLIČIT PO DANIMA U NEDELJI
- JAČANJE STOMAČNIH MIŠIĆA
- PROGRAM ISTEZANJA
- POKLON PROGRAM VEŽBE ZA JAČANJE GORNJEG DELA LEDJA
- E BOOK O PRAVILNOM IZVODJENJU DNEVNIH AKTIVNOSTI



BOL U GORNJEM DELU LEDJA

www.kursevizdravaledja.in.rs



PROGRAM

KINZITERAPIJA

BOL U GONJEM DELU LEDJA

BOL U GONJEM DELU LEDJA JE POSLEDICA PROMENA KOJE SE DEŠAVAJU U VRATNOM DELU, RAMENOM POJASU ILI GORNJIM LEDJIMA. NEKAD SU SVI SIMPTOMI UDRUŽENI, PA MOŽE DA SE GOVORI O VIŠE UZROČNIKA.
NAJČEŠĆE GOVORIMO O CERVIKALNOM SINDROMU, DISKUS HERNIJI OVOG DELA TELA ILI ČESTO I DEFORMITETIMA VRATNOG ILI GRUDNOG DELA

SADRŽAJ PROGRAMA:

- PROGRAM VEŽBI ZA GONJI DEO LEDJA
- VEŽBE JAČANJA VRATNOG DELA
- VEŽBE JAČANJA RAMENOG POJASA
- JAČANJE STOMAČNIH MIŠIĆA
- PROGRAM ISTEZANJA
- POKLON PROGRAM VEŽBE ZA JAČANJE DORNJEG DELA LEDJA
- E BOOK O PRAVILNOM IZVODJENJU DNEVNIH AKTIVNOSTI



BOL U RAMENOM DELU

www.kursevizdravaledja.in.rs



PROGRAM

KINZITERAPIJA

BOL U RAMENOM DELU

BOL U RAMENOM POJASU MOŽE DA BUDE POSLEDICA NEKIH POVREDA TKIVA OVOG DELA, ALI NAJČEŠĆE JE POSLEDICA NEZDRAVIH NAVIKA. PRAVILNO IZVODJENJE DNEVNIH AKTIVNOSTI I SPROVODJENJE PREVENTIVNIH MERA, JAČANJE MIŠIĆA SU OSNOV ZA SPREČAVANJE BOLOVA U RAMENOM POJASU.

SADRŽAJ PROGRAMA:

- PROGRAM VEŽBI ZA RAMENI POJAS
- VEŽBE JAČANJA VRATNOG DELA
- VEŽBE JAČANJA GORNJEG DELA LEDJA
- JAČANJE STOMAČNIH MIŠIĆA
- PROGRAM ISTEZANJA
- POKLON PROGRAM VEŽBE ZA JAČANJE DORNJEG DELA LEDJA
- E BOOK O PRAVILNOM IZVODJENJU DNEVNIH AKTIVNOSTI



BOL U LEDJIMA

www.kursevizdravaledja.in.rs



PROGRAM

KINZITERAPIJA

BOL U LEDJIMA

BOL U LEDJIMA KOD RADNO SPOSOBNOG STANOVNIŠTA MOGU DA BUDU POSLEDICA NEKOLIKO VRSTA FAKTORA. JEDAN VELIKI BROJ SLUČAJEVA IMA NEKU OD PROMENA NA MEDJUPRŠLJENSKIM DISKOVIMA - DISKUS HERNIJU. MOGUĆE JE SPREČITIT I OTKLONITI BOLOVE KOJI SU POSLEDICA OVIH PROMENA. OSNOVNO JE JAČANJE MIŠIĆA LEDJA I STOMAKA UZ OBAVEZNO PRAVILNO IZVODJENJE DNEVNIH AKTIVNOSTI.

SADRŽAJ PROGRAMA:

- PROGRAM VEŽBI ZA JAČANJE VRATA
- VEŽBE JAČANJE RAMENOG POJASA
- VEŽBE JAČANJA GORNJEG DELA LEDJA
- PROGRAM VEŽBI ZA DONJI DEO LEDJA
- JAČANJE STOMAČNIH MIŠIĆA
- PROGRAM ISTEZANJA
- E BOOK O PRAVILNOM IZVODJENJU DNEVNIH AKTIVNOSTI



PREVENCIJA

www.kursevizdravaledja.in.rs



PREVENCIJA

KINZITERAPIJA

BOL U LEDJIMA

OSNOVNE PREVENTIVNE MERE SU:

- JAČANJE POSTURALNIH MIŠIĆA
- JAČANJE STOMAČNIH MIŠIĆA
- PRAVILNO IZVODJENJE DNEVNIH AKTIVNOSTI
- KONTROLA TELESNE TEŽINE
- KORIŠĆENJE ERGONOMSKOG NAMEŠTAJA



VEŽBE

KINZITERAPIJA

BOL U LEDJIMA

PROGRAMI VEŽBI KOD BOLOVA U LEDJIMA SE RAZLIKUJU DA LI SU BOLOVI U AKTUTNOJ ILI HRONIČNOJ FAZI. BOLOVI U LEDJIMA MOGU DA BUDU U VRATNOM DELU, GORNJEM ILI DONJEM DELU LEDJA. MOGU DA BUDU PRISUTNI U JEDNOM SEGMENTU ILI U SVIM.
KOBINACIJOM RAZLIČITIH VEŽBI I NAČINOM IZVODJENJA SE SPROVODI PROGRAM. VEŽBE JE NAJBOLJE RADITI SVAKODNEVNO, SPORIM POKRETIMA UZ PRILAGODJENO DISANJE.



ERGONOMSKI NAMEŠTAJ

KINZITERAPIJA

BOL U LEDJIMA

ERGONOMSKI NAMEŠTA JE PRILAGODJEN TELU I UKLAPA SE UZ PRIRODNE POLOŽAJE. OVA VRSTA NAMEŠTAJA JE NAJBOLJA OPCIJA ZA SVE OSOBE KOJE PROVODE PUNO VREMENA U SEDEĆEM POLOŽAJU, ALI I ZA DECU U FAZAMA RASTA I RAZVOJA U CILJU SPREČAVANJA DEFORMITETA TELA. U TOKU SEDENJA ĆE SE IZBEĆI NEPRAVILNI POLOŽAJI KORIŠĆENJEM ERGONOMSKOG NAMEŠTAJA, ALI NIKAKO NE TREBA ZABORAVITI PRAVILA USTAJANJA SVAKOG SATA I PRAVILNE POLOŽAJE DELOVA TELA U ODNOSU NA AKTIVNOSTI.

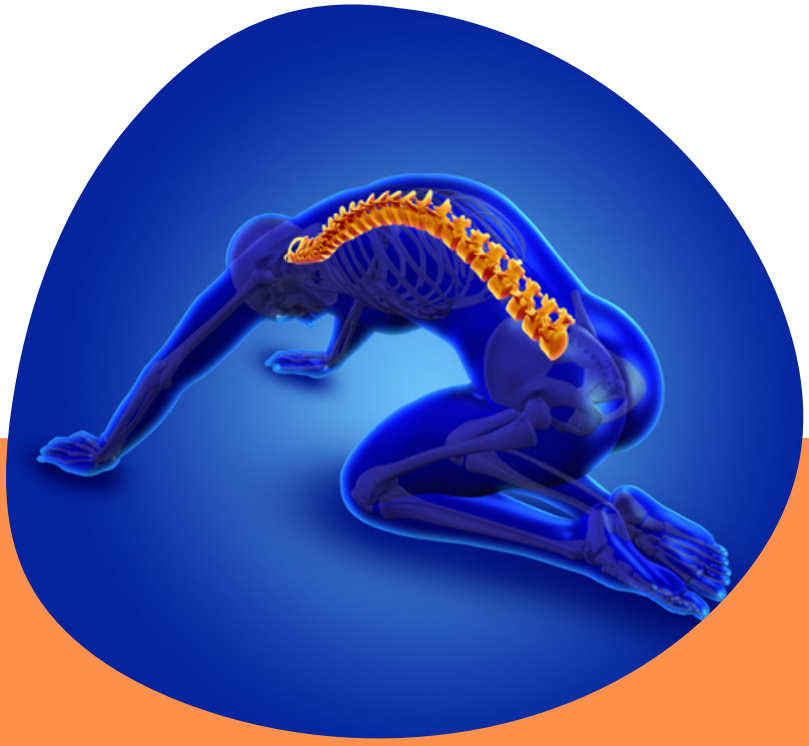


KONTROLA TELESNE TEŽINE

KINZITERAPIJA

BOL U LEDJIMA

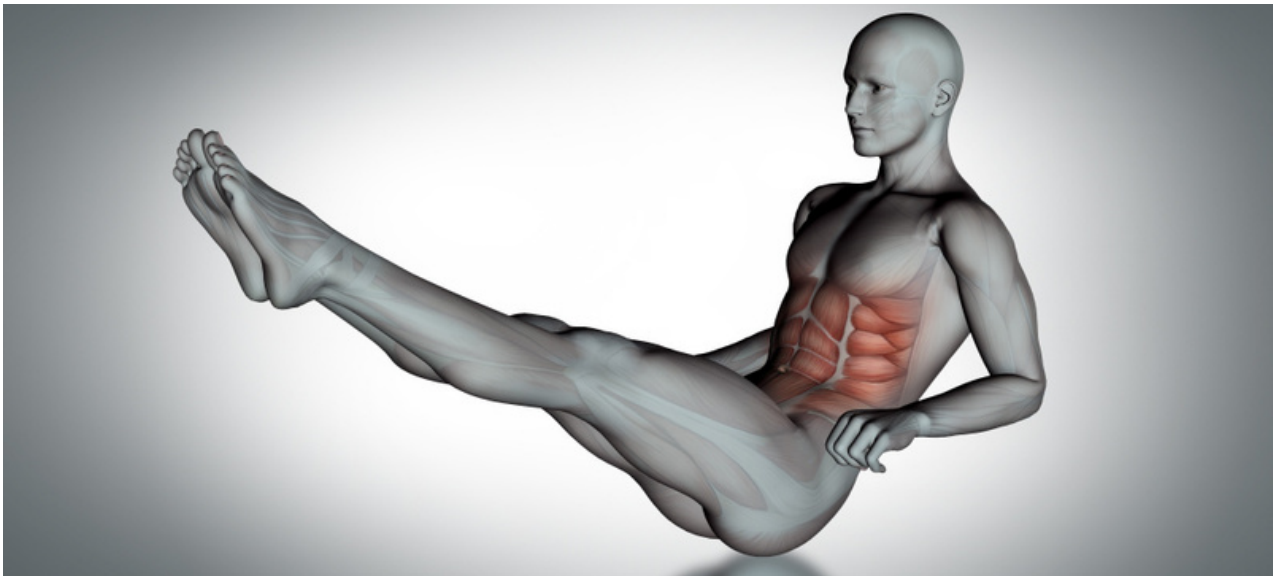
ZDRAVE NAVIKE U SPROVODJENJU REDOVNE FIZIČKE AKTIVNOSTI I ZDRAVIH OBROKA SU PREVENCIJA NASTANKA BOLOVA U TELU. POVEĆANA TELESNA TEŽINA MOŽE DA OMETA POKRETLJIVOST ZGLOBOVA I DA TELO POMERA IZ PRIRODNIH POLOŽAJA. NA OVAJ NAČIN DOLAZI DO OŠTEĆENJA STRUKTURA U ZGLOBOVIMA. ODRŽAVANJE NORMALNE TELESNE TEŽINE I SPROVODJENJEM PROGRAMA VEŽBI MINIMUM TRI PUTA NEDELJNO SE SPREČAVAJU ILI UMANJUJU OŠTEĆENJA LEDJA.



OSNOVNI DELOVI PROGRAMA VEŽBI

www.kursevizdravaledja.in.rs

JAČANJE STOMAČNIH MIŠIĆA



- VEŽBE JAČANJA STOMAČNIH MIŠIĆA SE RADE U SVAKOM PROGRAMU
- PREDSTAVLJAJU VAŽAN DEO ZBOG STABILNOSTI TRUPA
- JAČANJEM DONJEG DELA LEDJA U KOMBINACIJI SA JAČANJEM STOMAČNIH MIŠIĆA SE OSIGURAVA STABILNOST KIČMENOG STUBA
- VEŽBE ZA STOMAK SE RADE LAGANO UZ ISPRAVNO DISANJE
- PAUZE SU OBAVEZNE IZMEDJU VEŽBI
- AMPLITUTA POKRETA NIJE VAŽNA
- SPORIJI POKRETI DAJU BOLJE REZULTATE

JAČANJE LEDJA



- JAČANJE EKSTENZORA KIČMENOG STUBA JE OSNOVA SVAKOG PROGRAMA.
- RAZLIČITIM VEŽBAMA, KOMBINOVANJEM AKTIVNIH I PASIVNIH KONTRAKCIJA I NAČINOM IZVODJENJA SE AKTIVNIRAJU MIŠIĆI ZADUŽENI ZA STABILNOST I JAČANJE OVOG DELA TELA
- OVO JE OSNOVNI I NAJVAŽNIJI DEO PROGRAMA
- VEŽBE SU PODELJENE PO GRUPAMA U ZAVISNOSTI OD REZULTATA KOJE JE POTREBNO POSTIGNUTI

ISTEZANJE LEDJA



- VEŽBE ISTEZANJA MOGU DA SE RADE U TOKU DANA KADA OSETITE NAPETOST ILI NEPRIJATNOST U LEDJIMA
- PROGRAM MOŽE DA BUDE ZA VRATNI DEO, GORNJI ILI DONJI DEO LEDJA
- VEŽBAMA ISTEZANJA SE OTKLANJA NAPETOST
- ISTEZANJE SE RADI POSLE FIZIČKE AKTIVNOSTI ZA SMIRIVANJE TELA
- POVEĆAVA SE FLEKSIBILNOST
- OBAVEZAN DEO SVAKOG PROGRAMA

24H dnevno/ 7 dana u nedelji

PROGRAMI DOSTUPI SA SVIH UREDJAJA

www.kursevizdravaledja.in.rs



PROGRAMI VEŽBI ZA LEDJA

- DISKUS HERNIJA
- LUMBALNI SINDROM
- CERVIKALNI SINDROM
- LUMBOIŠIALGIJA
- BOL U LEDJIMA

Fit element - kineziterapija

zdrava_ledja_kinezi

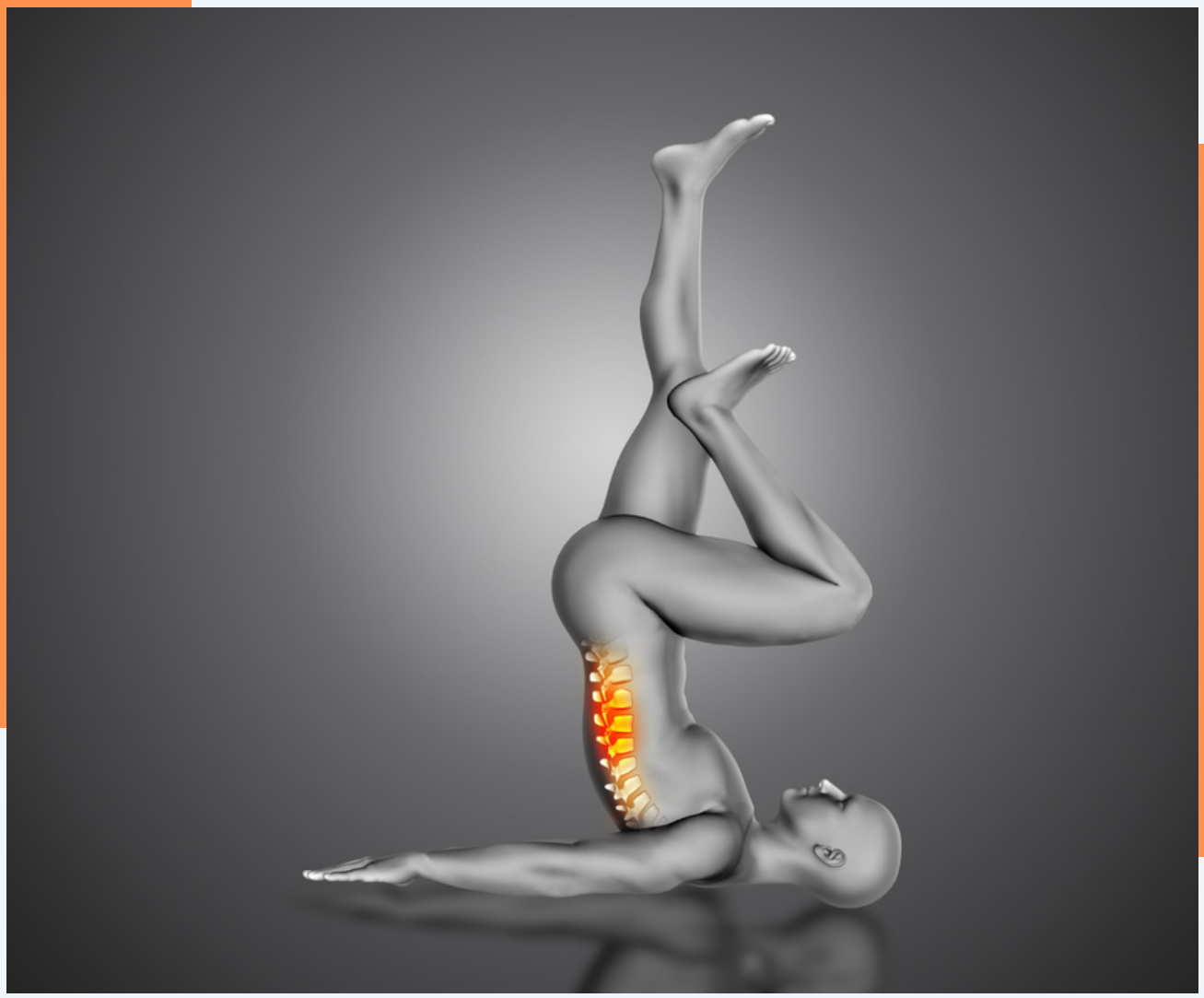
KINEZITERAPIJA

O NAMA



FIT ELEMENT - KINEZITERAPIJA JE TIM FIZIOTERAPEUTA KOJI SE BAVE DIJAGNOSTIKOM, PREVENCIJOM I IZRADOM PROGRAMA U CILJU SPREČAVANJA BOLOVA U LEDJIMA I NJIHOVOM OTKLANJANJU.
IMAMO VIŠEGODIŠNJE ISKUSTVO U IZRADI PROGRAMA I VELIKI BROJ ZADOVOLJNIH KLIJENATA. OVO SU PROGRAMI IZRADJENI I PROVERENI U PRAKSI I DAJU NAJBOLJE REZULTATE.

NALAZIMO SE NA NOVOM BEOGRADU, BLOK 29.
UŽIVO SPROVODJENJE PROGRAMA I KONSULTACIJE MOŽETE ZAKAZATI NA MAIL:
zdravaledjakinezi@gmail.com
POSETITE SAJT : www.zdravaledjakinezi.in.rs
PROGRAMI ZA SAMOSTALNO VEŽBANJE:
www.kursevizdravaledja.in.rs



" STARI SMO ONOLIKO KOLIKO JE STARA NAŠA KIČMA "

POSETITE



www.kursevizdravaledja.in.rs

zdrava_ledja_kinezi

Fit element - kineziterapija

zdravaledjakinezi@gmail.com

+ 381 61 2234 777