



INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

**“BANJICA”**

Informator za pacijente

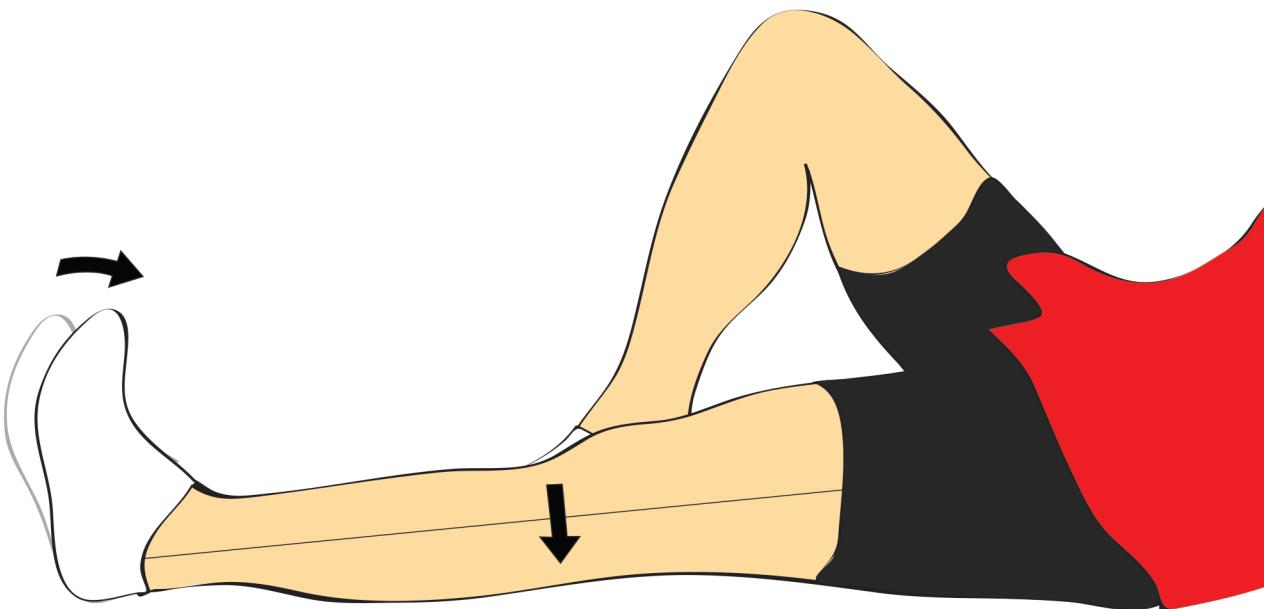
# Jačanje kvadricepsa

Služba za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“  
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28

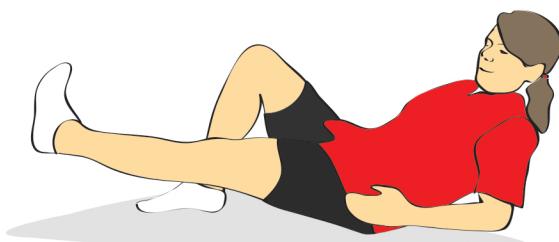
## Osnovna pozicija,



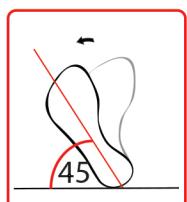
Povući stopalo prema licu, zategnuti butni mišić uz potisak kolena ka podlozi.

## Vežba 1

- Početni položaj je ležeći na leđima, nogu koja se vežba je ispružena sa zategnutim kolenom i stopalom, podigne se nekih 30 –tak cm od podlage, u tom podignutom položaju se zadrži 6 sekundi, nakon toga se spusti i nogu se opusti. Vežba se ponavlja 10-20 puta.



## Vežba 2



- Početni položaj je isti, sa nogom ispruženom, zategnutom u kolenu i stopalu, rotiranom u polje za nekih 45 stepeni, podigne se u vis, drži u podignutom položaju 6 sekundi, spusti se dole i opusti. Vežba se ponavlja 10-20 puta.

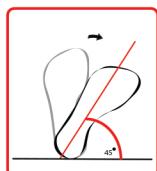


“BANJICA”

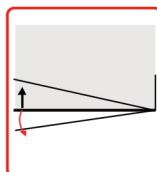


### Vežba 3

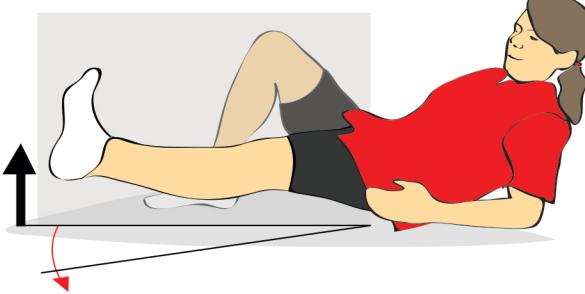
- Isti početni položaj, zategnuto koleno i stopalo s tim što je nogu u kuku izrotirana na unutra za 45 stepeni, podigne se u vis, 30 – tak cm od podlage, drži 6 sekundi spusti dole i opusti.  
Vežba se ponavlja 10-20 puta.



### Vezba 4

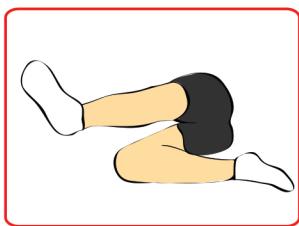
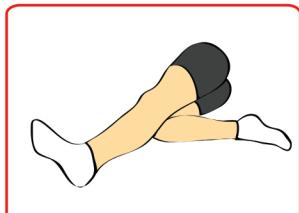


Početni položaj je isti, nogu ispravljena, zategnuta u stopalu i kolenu podigne se u vis, širi u stranu (pokret u kuku), brojeći 6 sekundi. U širenju 3 sekunde, 3 sekunde nazad.  
Noga se vraća u početni položaj i opušta. Vežba se ponavlja 10 - 20 puta.



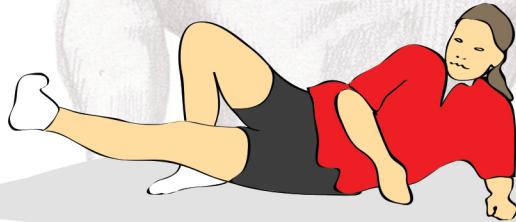
## **Vežba 5**

- Početni položaj je na boku suprotnom od noge koja se vežba, nogu je u kuku savijena za nekih 45 stepeni, zategnuti koleno i stopalo. Nogu, tj. stopalo okrenuti ka plafonu, podignuti u vis i držati 6 sekundi u podignutom položaju, spustiti i opustiti. Vežba se ponavlja 10-20 puta.



## **Vežba 6**

- Leži se na boku noge koja se vežba, nogu je zategnuta u kolenu i stopalu, rotirana ka unutra za nekih 45 stepeni, podigne se u vis, drži 6 sekundi, spusti i opusti. Vežba se ponavlja 10-20 puta.

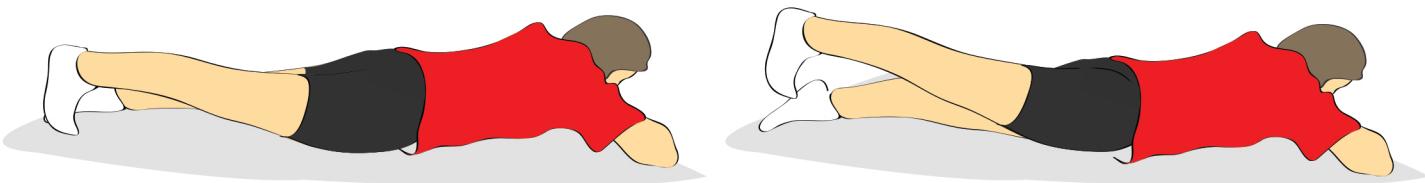


**“BANJICA”**



## **Vežba 7**

- Početni položaj je ležeći potrbuške. Vežba se izvodi zatezanjem mišića buta ispravljanjem kolena, zatim se nogu podiže. U podignutoj poziciji se zadrži 6 sekundi, zatim spusti i opusti. Vežba se ponavlja 10 - 20 puta.



## **Vežba 8**

- Početni položaj je sedeći tako da je cela natkolenica na podlozi (koleno je na ivici). Potkolenica se podigne i u tom položaju ostane 6 sekundi, zatim spusti. Vežba se ponavlja 10-20 puta.



## Moj kalendar vežbanja

Poštovani pacijenti,



Ove vežbe su bezbedne i preporučene samo ukoliko su lično Vama ordinirane. Molimo Vas da u slučaju eventualnog pojavljivanja tegoba, konsultujete Vašeg lekara i ne preduzimate mere lečenja, tj. primenjivanja vežbi bez saglasnosti i nadzora stručnog lica.



**Direktor Instituta:**  
Prof. dr Slobodan Slavković

**Rukovodilac stručnog tela za lekove, kvalitet i akreditaciju:**  
Prim. mr sci. med dr Vesna Nikolić

**Služba za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju:**  
Prim. dr Olga Nikolić

VFT Zora Protić  
VFT Ljiljana Ilić

Zaveden pod brojem:  
i-13/87

INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

# “BANJICA”

*2014. godina*

Designed by: Ana Živković, B smart media servis d.o.o.

[www.bsmart.rs](http://www.bsmart.rs)



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“  
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28  
[www.iohbb.edu.rs](http://www.iohbb.edu.rs)