

VJEŽBE ISTEZANJA NOGA - 4

Obuhvatite nogu ispod bedra s obje ruke, ispružite je i zategnite.

Radite stopalima gore-dolje.

Radite vježbu par sekundi, zatim promijenite nogu.

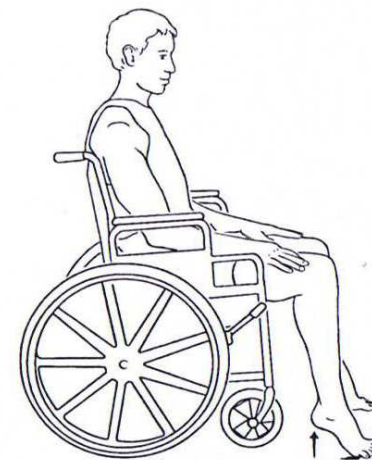


VJEŽBE ISTEZANJA STOPALA - 5

Oslonite se petama na pod. Odignite prste od poda. Zadržite položaj par sekundi i ponovite nekoliko puta.

Zglob gležnja jedne noge oslonite na gornji dio stopala druge noge.

Elastičnu vrpcu postavite ispod prstiju donjeg stopala, te privlačite k sebi dok zglobom gležnja pružate otpor prema dolje.



VJEŽBE ISTEZANJA STOPALA - 6

Uprite vrhovima prstiju sa oba stopala na pod.

Pri tom dlanovima gurajte bedra prema dolje.

Zadržite položaj par sekundi i ponovite vježbu nekoliko puta.

Slika 2. Vježbe za osobe u kolicima – vježbe istezanja noge i stopala