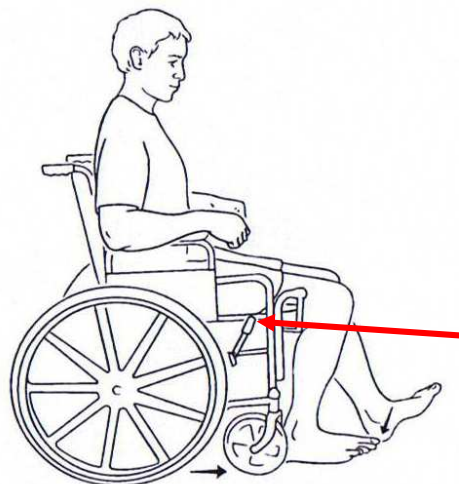




#### VJEŽBE KLIZANJA STOPALOM - 7

Oslonite se punim stopalom o pod i lagano klizite stopalom prema naprijed, pa prema nazad.

Ponovite vježbu nekoliko puta, zatim promijenite nogu.



#### VJEŽBE MICANJA STOPALIMA - 8

Oslonite se punim stopalima o pod i otpustite kočnicu kolica. Pomičite kolica naprijed oslanjajući se na pete.

Ponovite vježbu nekoliko puta.  
**OPREZ!** – vježbu radite uz odgovarajući nadzor.



#### VJEŽBE ISTEZANJA STOPALA - 9

Postavite elastičnu vrpču oko stopala, ukrižite vrpču te je uzmite u suprotnu ruku i odignite stopalo, rotirajući ga prema van.

Ponovite vježbu nekoliko puta, zatim promijenite nogu.

Slika 3. Vježbe za osobe u kolicima – vježbe klizanja, pomicanja i istezanja stopala