

Početni položaj je sjedeći položaj. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



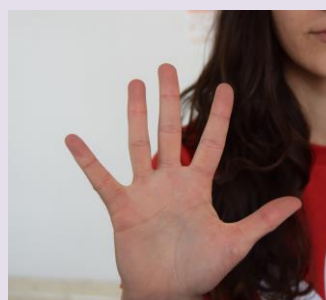
Ispružiti prste. Stisnuti šaku, zadržati 2-3 sekunde i ponovno ispružiti prste.



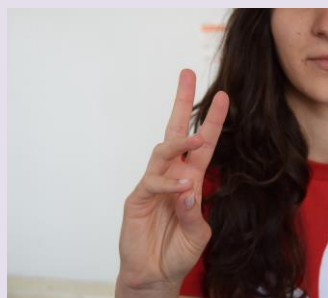
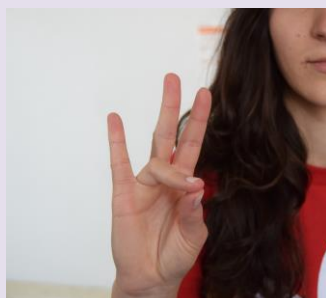
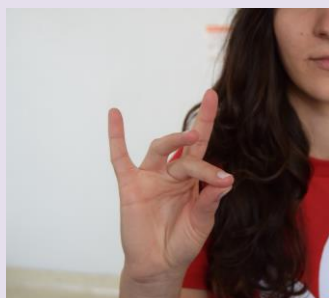
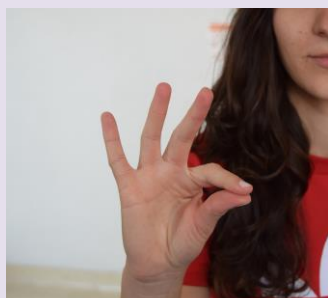
Opustiti šaku. Zategnuti prste prema gore, zatim prema dolje.



Ispružiti prste i šaku postaviti u srednji položaj. Približavati šaku podlaktici s unutarnje, a zatim s vanjske strane.



Spajati i širiti prste.



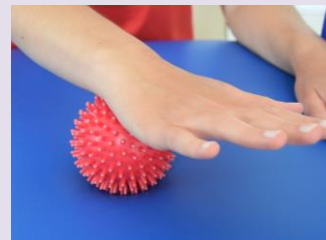
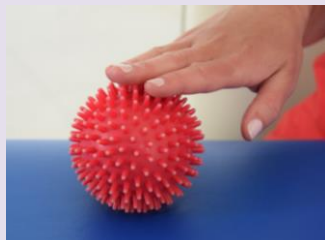
Spajati palac sa svakim prstom posebno.

VJEŽBE ZA ŠAKU

Početni položaj je sjedeći položaj. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



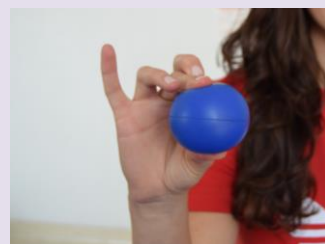
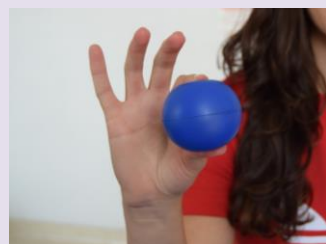
Stisnuti lopticu, zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



„Rolati“ lopticu prema naprijed i prema natrag.



Uхватiti lopticu, stisnuti šaku, zadržati 2-3 sekunde pa opustiti.



Pritiskati lopticu s palcem i svakim prstom posebno.

Vježba istezanja



Ispružiti podlakticu i prste usmjeriti prema dolje, a suprotnom rukom povlačiti dlan prema tijelu. Isto ponoviti s prstima usmjerenim prema gore.