

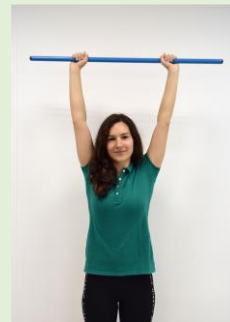
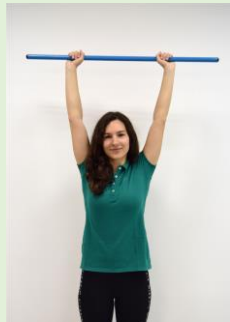
VJEŽBE ZA RUKE I RAMENA (štap)

Prilikom provođenja vježbi potrebno je obratiti pažnju na držanje tijela, a vježbe u stojećem položaju preporučeno je raditi ispred ogledala.

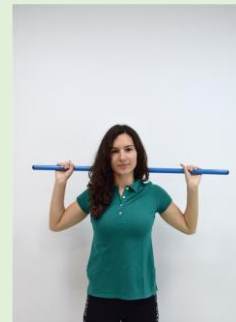
Početni položaj je uspravan stojeći stav. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



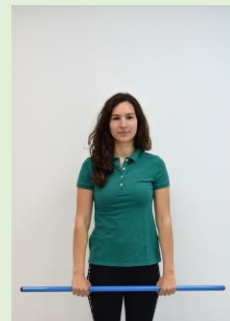
Ruke su uz tijelo, uhvatiti štap u širini ramena. Podizati ruke iznad glave i vratiti ih u početni položaj.



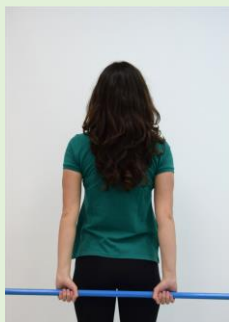
Podignuti ruke iznad glave, spuštati štap iza glave savijajući laktove. Vratiti ih u početni položaj.



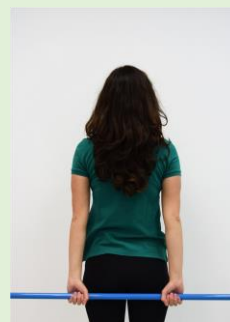
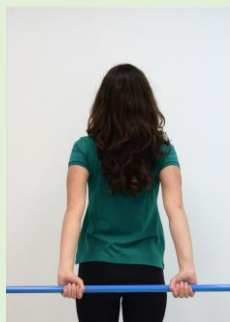
Ispružiti ruke ispred tijela u visini ramena, savijati laktove i povlačiti štap prema prsima. Vratiti štap u početni položaj.



Ruke su uz tijelo, uhvatiti štap u širini ramena. Povlačiti štap uz tijelo prema gore i vratiti ga u početni položaj.



Ispružiti ruke iza leđa, odmicati štap od tijela. Vratiti u početni položaj.



Povlačiti štap po leđima prema gore i vratiti u početni položaj.



VJEŽBE ZA RUKE I RAMENA (štap)

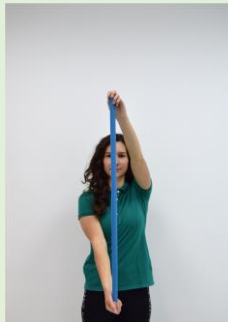
Početni položaj je uspravan stojeći stav. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Ispružiti ruke ispred tijela u visini ramena, „razvlačiti“ štap bez pomaka ruku. Zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



Uхватiti štap za krajeve, odmicati štap u desnu pa u lijevu stranu.



Uхватiti štap za krajeve, ispružiti ruke ispred tijela u visini ramena. Okretati štap.



Uхватiti štap okomito ispred tijela, „razvlačiti“ štap bez pomaka ruku. Zadržati 2-3 sekunde i opustiti.

Vježba istezanja



Desnu ruku ispružiti ispred tijela u visini ramena. Prste usmjeriti prema dolje, lijevom rukom istezati šaku. Zatim, usmjeriti prste prema gore i lijevom rukom istezati šaku. Zadržati svaku poziciju 6-10 sekundi. Ponoviti isto s lijevom rukom.