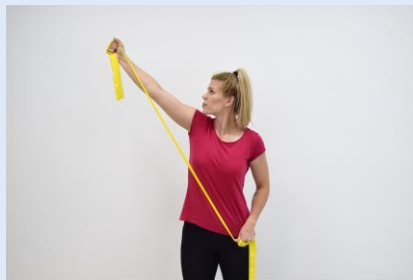


VJEŽBE ZA GORNJE EKSTREMITETE (elastična traka)

Prilikom provođenja vježbi potrebno je obratiti pažnju na držanje tijela. Preporučeno je raditi vježbe ispred ogledala.

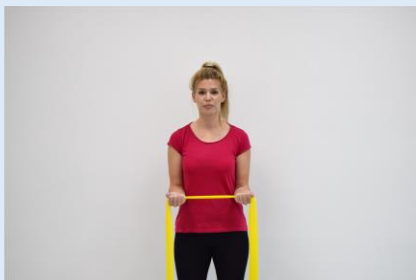
Početni položaj je stojeći ili sjedeći. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Uхватiti traku s obje ruke, desnu ruku staviti na lijevu te podizati ruku koso prema gore prateći je pogledom, zadržati 2-3 sekunde. Vratiti u početni položaj. Ponoviti isto s lijevom rukom.



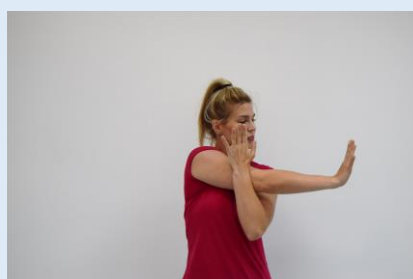
Uхватiti traku s obje ruke ispred tijela u visini ramena. Povlačiti desni lakat prema natrag, zadržati 2-3 sekunde. Vratiti u početni položaj te isto ponoviti s lijevom rukom.



Uхватiti traku s obje ruke s dlanovima okrenutim prema gore. Saviti laktove i nadlaktice priljubiti uz trup. Širiti podlaktice u stranu, zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



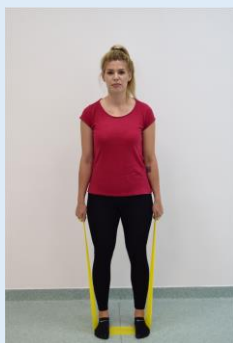
Uхватiti traku ispred prsa sa savijenim laktovima. Ispružiti desnu ruku, zadržati 2-3 sekunde. Isto ponoviti s lijevom rukom.



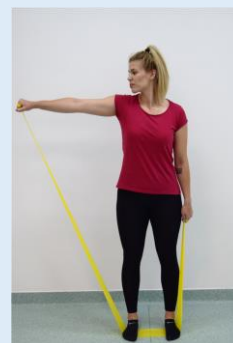
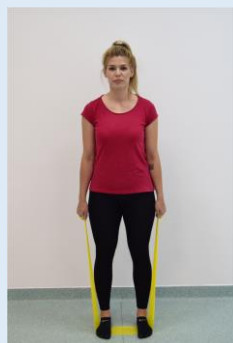
Desnu ruku ispružiti preko tijela, a lijevom rukom dati dodatan potisak iznad lakta. Zadržati 6-10 sekundi. Isto ponoviti s lijevom rukom.

VJEŽBE ZA GORNJE EKSTREMITETE (elastična traka)

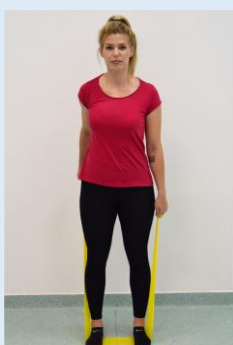
Početni položaj je stojeći s obje noge na traci, a krajevi trake su u rukama.
Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



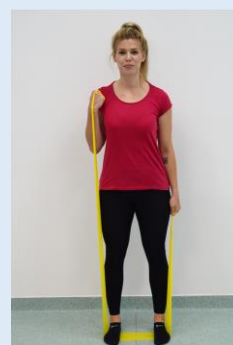
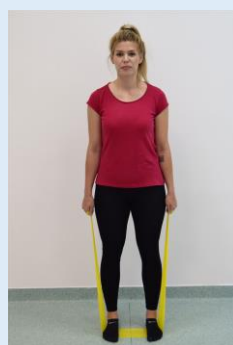
Ispružiti desnu ruku ispred tijela do visine ramena, zadržati 2-3 sekunde, vratiti u početni položaj. Ponoviti isto s lijevom rukom.



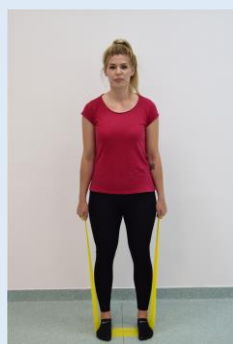
Raširiti desnu ruku u stranu do visine ramena, zadržati 2-3 sekunde, vratiti u početni položaj. Ponoviti isto s lijevom rukom.



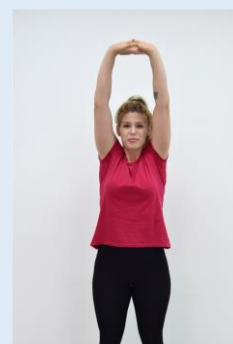
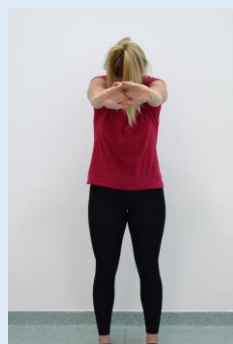
Odmicati desnu ruku prema natrag, zadržati 2-3 sekunde, vratiti u početni položaj. Ponoviti isto s lijevom rukom.



Nadlaktice su priljubljene uz trup. Savijati desni lakat, zadržati 2-3 sekunde i vratiti u početni položaj. Ponoviti isto s lijevom rukom.



Savijati desni lakat i povlačiti traku prema pazuhu. Zadržati 2-3 sekunde i vratiti u početni položaj. Ponoviti isto s lijevom rukom.



Ispreplesti prste na prsa. Ispružiti laktove usmjeravajući dlanove prema naprijed i gore. Zadržati svaku poziciju 6-10 sekundi i opustiti.