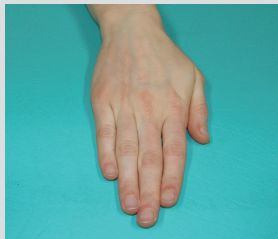


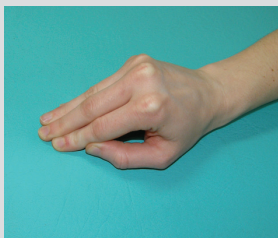
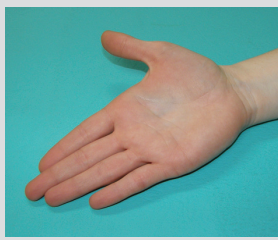


Program vježbi za šaku

Svaku vježbu ponavljati 5 puta i postepeno povećavati do 10 puta. Svaki položaj zadržite 5 sekundi uz udah na nos, a potom opustite mišiće uz izdisanje na usta.

Početni položaj sjedeći s podlakticama na podlozi a šakama preko mekanog ruba podloge.

	
1. Šake prebacite preko ruba podloge i savijajte prema dolje s ispruženim prstima. Zadržite položaj i opustite.	2. Iz istog položaja savijajte šaku s ispruženim prstima prema gore. Zadržite položaj i opustite se.
	
3. Podlaktice su na podlozi i malo raširene. Šake s ispruženim prstima savijamo prema središnjoj liniji zadržavajući pokret i potom opustite.	4. Isti položaj kao kod prethodne vježbe ali sada šake s prstima usmjeravamo od središnje linije prema van koliko je moguće. Zadržite položaj i opustite se dovodeći šaku u neutralni položaj.
	
5. Podlaktica i šaka na podlozi okrenuti s dlanom prema gore.	6. Pojedinačno spojite palac sa svakim prstom zadržavajući taj položaj uz stiskanje, a potom se opustite.

	
7. Podlaktica i šaka su na podlozi s dlanom okrenutim prema podlozi.	8. Širite ispružene prste po podlozi sadržavajući položaj a potom se opustite.
	
9. Podlaktica i šaka s ispruženim prstima je na podlozi.	10. Skupljajte prste po podlozi praveći "kupolicu", zadržite taj položaj a potom se opustite i vratite u prvobitni položaj.
	
11. Podlakticu i šaku s ispruženim prstima postavite tako da dlan gleda prema gore.	12. Savijajte prste do polovice i zadržite taj položaj a potom prste ispružite.
	
13. Iz početnog položaja kao u prethodnoj vježbi savijte prste osim palca formirajući pesnicu. Zadržite taj položaj i opustite se.	14. Isto kao prethodna vježba, samo ovaj put stisnite šaku s palcem preko prstiju.