

Prelom lakta

1. Savijanje lakta sedeći



3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Sedite ili stanite. Okrenite dlan nagore.
- Savijte lakat koliko možete, pokušajte da prstima dotaknete rame.
- Drugom rukom lagano pogurajte još malo. Zadržite položaj 10 sekundi.

2. Opuštanje lakta sedeći



3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Sedite ili stanite. Ispravite lakat koliko god možete.
- Drugom rukom lagano pomozite da se istegne još više.
- Zadržite položaj 10 sekundi.

3. Hodanje prstima po zidu



3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Stanite uspravno, licem ka zidu.
- Polako „šetajte“ prstima po zidu na gore što više možete.
- Zadržite položaj. Spustite prste niz zid.

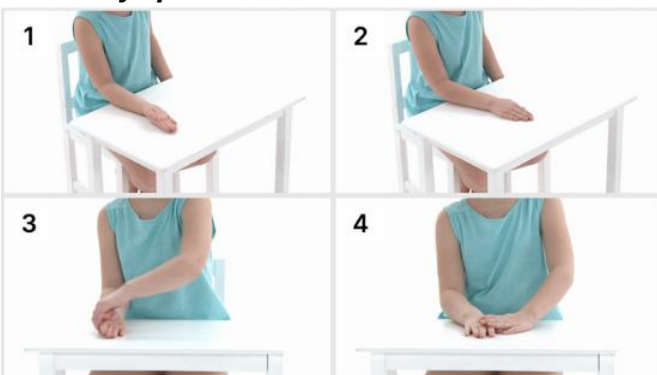
4. Okretanje podlaktice na gore



3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Sedite, podlaktica na stolu. Okrećite šaku da dlan ide nagore.
- Drugom rukom lagano pomozite da se okrene još više.
- Pazite da telo ostane mirno, bez nagnjanja.

5. Okretanje podlaktice nadole



3 serije x 10 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Sedite, podlaktica na stolu. Okrećite šaku da dlan ide nadole.
- Drugom rukom lagano pomozite da se okrene još više.