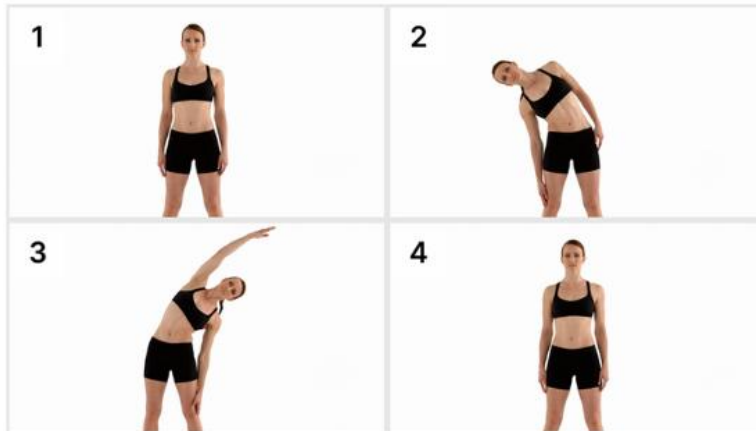


Skolioza

1. Istezanje sa naginjanjem ka strani



3 serije po 10 ponavljanja – zadržati 5 sekundi

- Stanite uspravno, stopala u širini kukova, ruke pored tela.
- Pružite jednu ruku naniže ka kolenu, naginjući telo u stranu.
- Zadržite položaj. Ponovite na drugu stranu.

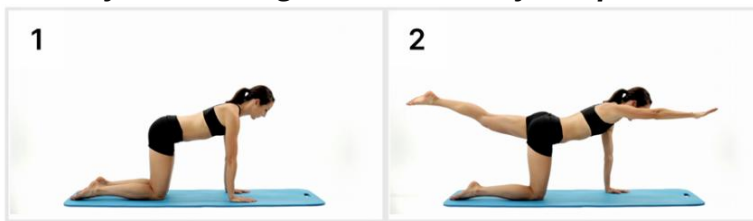
2. Dinamička vežba za ravnotežu i rotaciju trupa



3 serije po 10 ponavljanja – zadržati 5 sekundi

- Stanite pravo, zakoračite unapred većim korakom.
- Prenosite težinu napred-nazad. Kada idete napred, suprotna ruka ide gore.
- Rotirajte trup blago ka prednjoj nozi. Vratite se i ponovite.

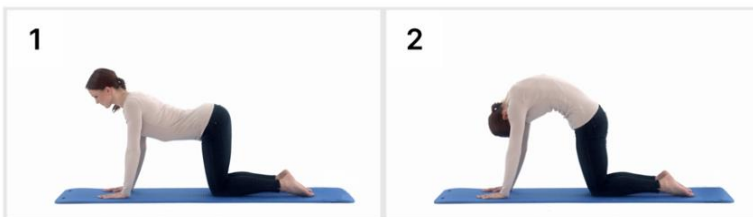
3. *Istezanje ruke i noge za stabilizaciju trupa*



3 serije po 10 ponavljanja

- Zauzmite četvoronožni položaj.
- Pružite istovremeno suprotnu ruku i nogu, bez uvrtanja trupa.
- Održavajte kontrolu. Ponovite s drugom stranom.

4. *Pokret mačke i kamile – istezanje leđa*



3 serije po 10 ponavljanja – zadržati 5 sekundi

- Zauzmite četvoronožni položaj.
- Izvijte leđa, podižući glavu na gore – zadržite ovaj položaj 5 sekundi.
- Zatim savijte leđa tako da uvlačite stomak prema kičmi – zadržite 5 sekundi.
- Ponovite pokret.