

Вјежбе за руке

Истежање рамена и руку према горе

Испреплетите прсте испред себе до висине рамена.

Окрените дланове напоље док их потискујете напријед.

Држите 5-10 секунди.

Одморите се и поновите неколико пута.



Истежање изнад главе

Испреплетите прсте изнад главе.

Окрените дланове напоље као да гурате руке назад и увише.

Држите 5-10 секунди.

Одморите се и поновите неколико пута.



Истезање трицепса

- Са рукама изнад главе држите лакат једне руке са шаком друге руке.
- Њежно повуците лакат иза главе правећи истезање.
- Помјерајте лагано.
- Држите 5-10 секунди.
- Поновите са другом руком.



Истезање зглобова шаке и прстију према унутра

Држите руке право у висини струка. Прстима друге руке њежно притисните према доље ручни зглоб истежући га.

Провјерите да ли су прсти и палац заједно (руке која гура другу руку)

Задржати 5-10 секунди.

Поновити 2-3 пута.



Истезање зглобова шаке и прстију према горе

Држите руку право у висини струка са дланом окренутим од вас и прстима окренутим према длану.

Држите длан шаке и истезите зглоб назад (немојте вући прсте).

Провјерите да ли су прсти и палац (руке која гура другу шаку назад) приљубљени заједно.

Задржати 5-10 секунди.

Поновити 2-3 пута.



Истезање зглобова шаке и прстију према доље

Поступак поновите из претходне вјежбе, али прсте окрените према поду.

Задржати 5-10 секунди.

Поновити 2-3 пута.

