

VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE (elastična traka)

Prije provođenja vježbi važno je odabrati odgovarajuću elastičnu traku. Potrebno je priljubiti donji dio leđa uz podlogu prilikom izvođenja vježbi.

Početni položaj je ležeći na leđima. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Traku svezati oko gležnjeva, zategnuti stopala i naizmjenično odizati desnu pa lijevu nogu od podloge.



Odignuti desnu nogu od podloge i podizati je koso i gore (preko lijeve noge). Ponoviti isto s lijevom nogom.



Traku svezati oko stopala. Naizmjenično povlačiti desno pa lijevo koljeno prema prsima.



Staviti traku oko desnog stopala, a krajeve uhvatiti rukama. Saviti nogu prema prsima, ispružiti je pa spustiti na podlogu. Ponoviti isto s lijevom nogom.

VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE (elastična traka)

Početni položaj je ležeći na leđima sa savijenim koljenima.
Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Saviti koljena, svezati traku iznad njih i spojiti stopala. Raširiti koljena, zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



Podići zdjelicu od podloge, raširiti koljena, skupiti ih te spustiti zdjelicu na podlogu.



Povlačiti desno pa lijevo koljeno prema prsima.



Ispružiti desnu nogu, spustiti je do podloge, podignuti je do suprotne noge i saviti. Ponoviti isto s lijevom nogom.

VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE (elastična traka)

Početni položaj je ležeći na boku. Glavu osloniti na donju ruku, a gornju postaviti ispred tijela. Obje noge su ispružene, a traka je svezana oko gležnjeva. Ponoviti svaku vježbu 5-10 puta.

*sve vježbe ponoviti na drugom boku

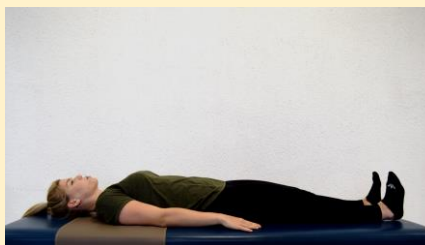


Zategnuti stopala, odignuti gornju nogu, zadržati 2-3 sekunde pa je vratiti u početni položaj.



Zategnuti stopala, odignuti gornju nogu i pomaknuti je prema naprijed. Vratiti nogu u sredinu te je pomaknuti prema natrag, vratiti u sredinu i spustiti.

Vježba istezanja



Početni položaj je ležeći položaj na leđima. Povlačiti rukama desno koljeno na prsa, zadržati 6 sekundi i opustiti. Isto ponoviti s lijevom nogom.