

ROTACIJE TRUPA



LAGANO OKRETAJE LIJEVO-DESNO
ZA MOBILNOST KRALJEŽNICE

VJEŽBE ZA PREVENCIJU BOLNIH LEĐA KOD RADNO SPOSOBNIH OSOBA U KOLICIMA



PRETKLON



SPUŠTANJE PREMA NAPRIJED
ZA ISTEZANJE DONJIH LEĐA

BOČNO ISTEZANJE



RUKA IZNAD
GLAVE,
NAGIB U
STRANU

OTVARANJE PRSA I AKTIVACIJA TRBUHA



ISTEZANJE PRSNIH
MIŠIĆA I LAGANO
ZATEZANJE TRBUHA



Sufinancira
Europska unija

POVLAČENJE LOPATICA

JAČANJE
GORNJIH
LEĐNIH
MIŠIĆA

