



# VJEŽBE UZ POMOĆ ŠTAPA



Predstojnica Zavoda: Prof.dr.sc. Marija Graberski Matasović, dr.med.

**Sjednite na loptu tako da su stopala u potpunosti oslonjena na podlogu. Ispravite leđa, istegnjite vrat i tjeme gurajte prema stropu. Prsnu kost izbacite, a ramena povucite natrag. Uzmite štap duljine 100 centimetra i spremni ste za aktivnost.**

Ove vježbe nisu primjerene za one koji imaju problema u ramenu i pričinjava im bol aktivnost iznad razine brade.

**1** Podižite štap iznad glave i spuštajte ga iza vrata.  
Uхватите krajeve štapa i podignite ga u stranu.

**2**

**3** Podižite štap uz kralježnicu, zatim ga odmaknite od sebe i spustite ruke.  
Uхватите krajeve štapa i podignite ga u stranu.

**4**

**5** Uхватите štap i vucite ga gore—dolje rukama.

**6** Uхватите štap za krajeve i u visini brade gurajte prema natrag, pogled na drugu stranu.

**7** Uхватите krajeve štapa i veslajte.

**8** Uхватите štap i privlačite ga te odmičite držeći laktove u visini ramena.  
Uхватите štap i okrećite ga u jednom pa u drugom smjeru.

**9**