



VJEŽBE ZA ŠAKU

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

Vježbe gibljivosti za šaku i prste:

Sve vježbe treba izvoditi do granice bola u punom opsegu pokreta uz zadržavanje krajnjeg pokreta 5 - 10 sekundi.



Vježbe za mišiće šake i prstiju:

Svaku vježbu treba ponavljati po deset puta. Podlakticu i šaku osloniti na podlogu, a ramena opustiti.



Vježbe s pomagalima za šaku i prste:

Prikazana pomagala mogu se zamijeniti predmetima iz svakodnevnog života (boca, čekić)

