

## Vježbe za stopala ležeći ne leđima

Svaki položaj vježbi zadržite 3 sekunde i zatim odmorite 5 sekundi. U početku svaku vježbu ponovite 3 – 5 puta i postupno povećavajte broj ponavljanja do 10 puta. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.



1. Savijajte stopalo i prste prema podlozi.



2. Zategnite stopala i povlačite prste prema glavi.



3. Zategnite stopala i povlačite prste prema glavi.



4. Iz ovog položaja savijte prste.



5. Uvrćite stopala sa prstima prema unutra – palčevi se primiču.



6. Izvrćite stopala prema van- palčevi se odmiču.



7. Jedno stopalo ispružite, a drugo zategnite i povlačite prema glavi.



8. Nabirite ručnik s prstima.