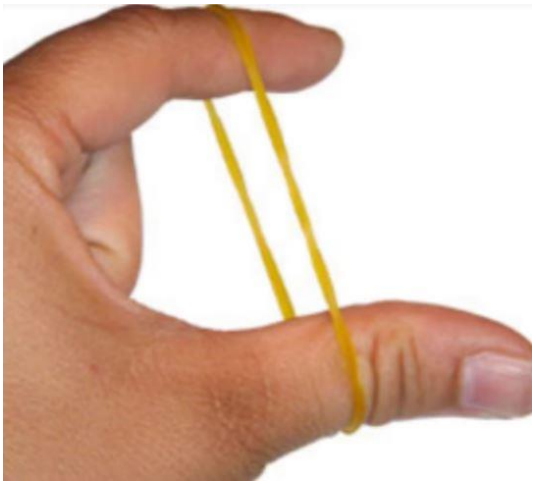
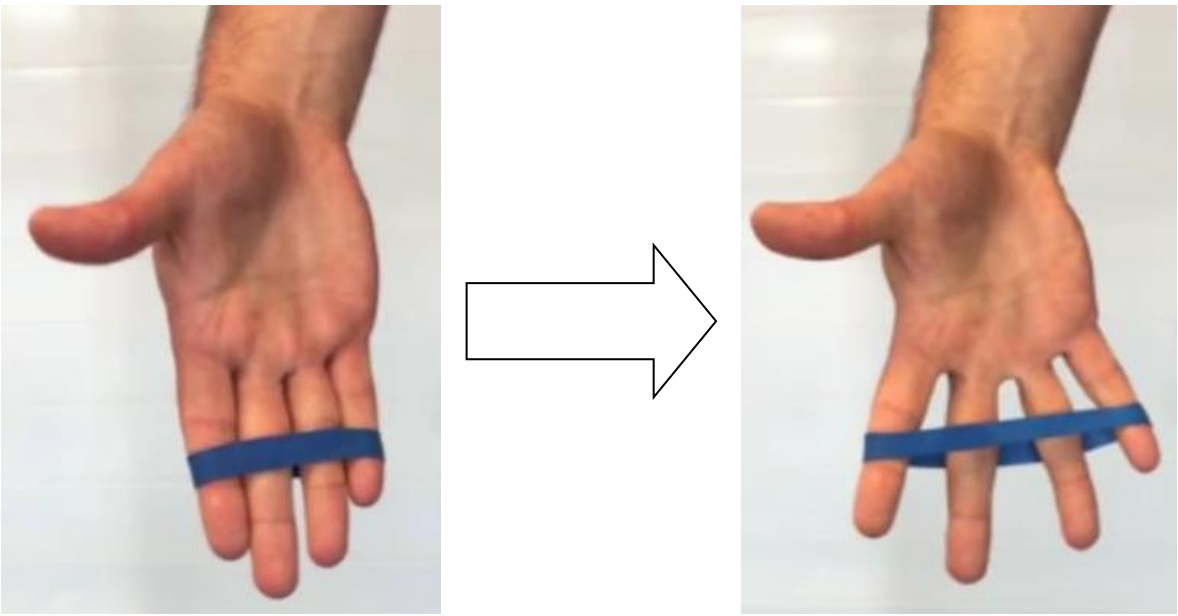
Vježbe za mišiće šake

Vježbe gumicama



1. Stavimo gumicu na prva dva prsta.
2. Otvorimo prste.
3. Brojimo do 5 i onda pustimo.
4. Ponovimo vježbu sa svakim prstićem.

1. Stavimo gumicu na sve prste.
2. Otvorimo prste.
3. Brojimo do 5 i onda pustimo.
4. Ponovimo vježbu 5 puta.



1. Stavimo gumicu na zadnja četiri prsta.
2. Otvorimo prste.
3. Brojimo do 5 i onda pustimo.
4. Ponovimo vježbu 5 puta.