

## A

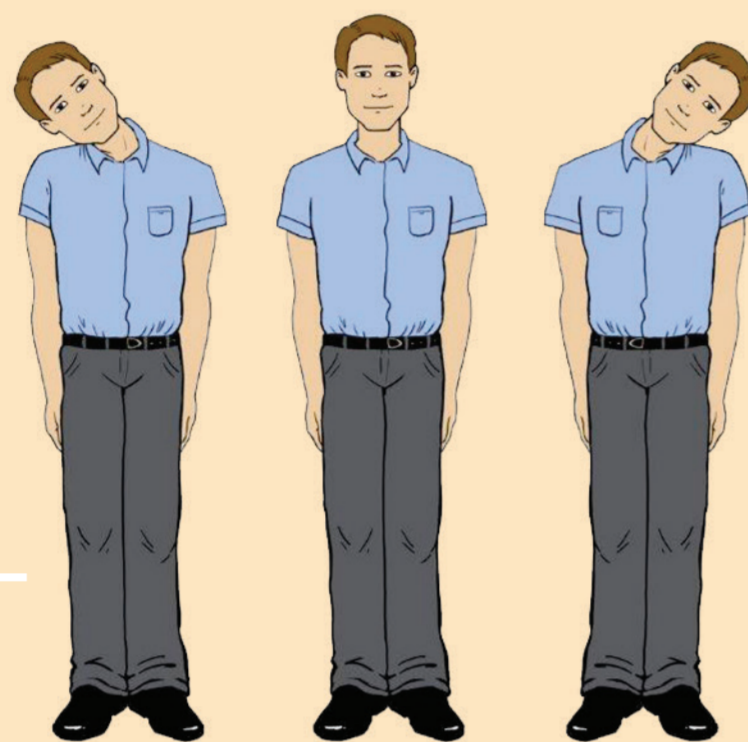
### ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE

- Zauzimanje prostora za nesmetano vježbanje unutar radnog mjesta
- Između svake vježbe potrebno je napraviti malu stanku (10 – 15 sekundi)

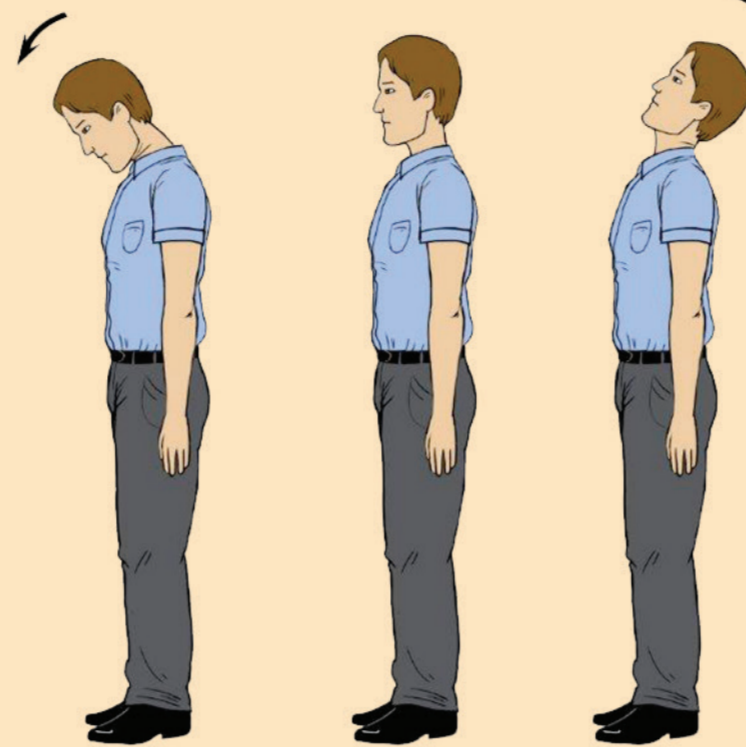
### VJEŽBE ZA VRAT, RUKU I RAMENI POJAS



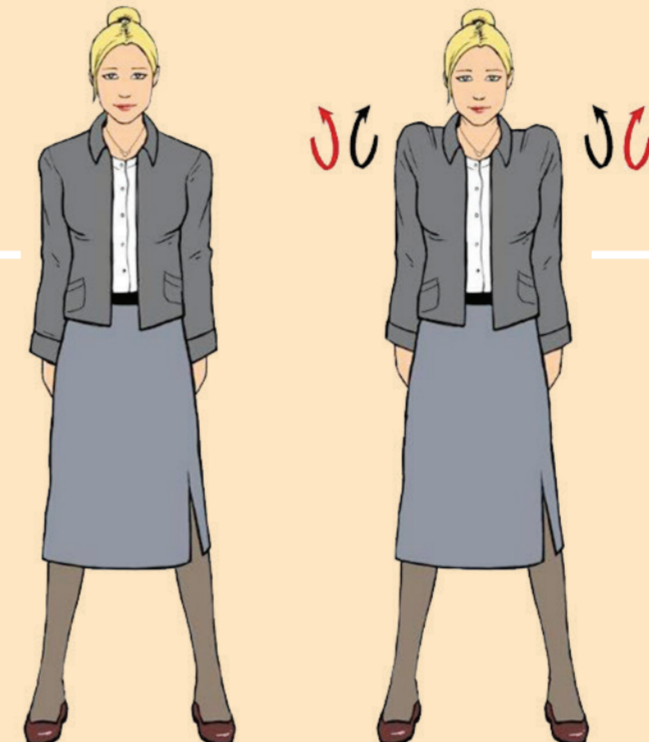
**1 ROTACIJA GLAVOM**  
U lijevu i desnu stranu (po 5 puta u svaku stranu – ukupno 10 ponavljanja)



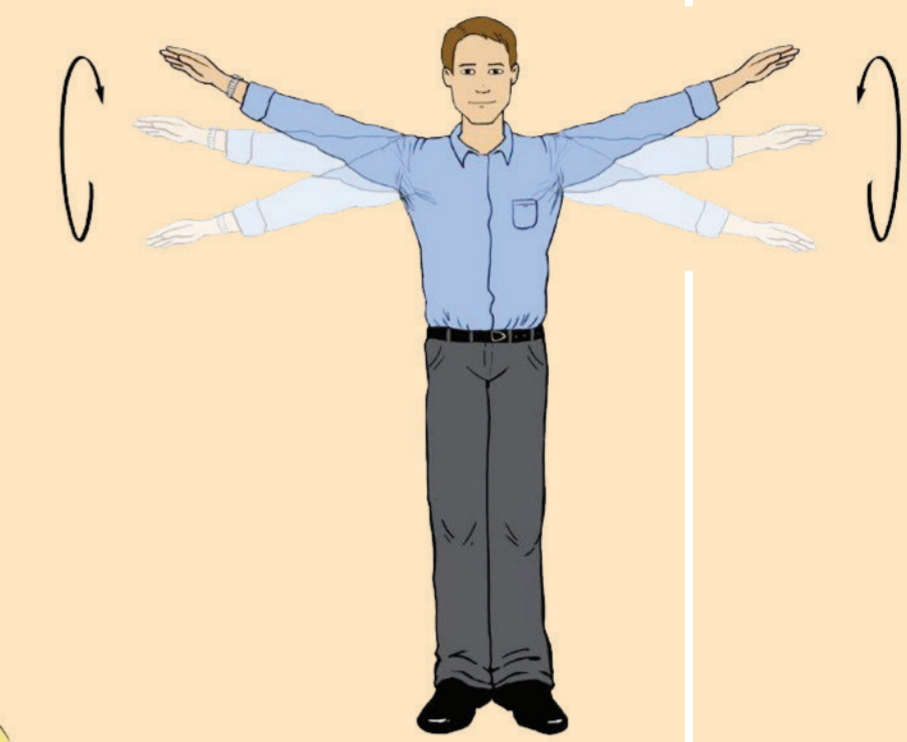
**2 OTKLONI GLAVOM**  
Uhom do ramena na jednu i drugu stranu (ukupno 6 – 8 ponavljanja)



**3 PRETKLON I ZAKLON GLAVOM**  
Naizmjenično pogled prema podu i prema stropu (ukupno 8 ponavljanja)



**4 KRUŽENJE RAMENIMA**  
Prema naprijed i prema natrag, ruke uz tijelo (ukupno 6 – 8 ponavljanja)



**5 KRUŽENJE ISPRUŽENIM RUKAMA NAPRIJED**  
Istovremeno (ukupno 6 – 8 ponavljanja)



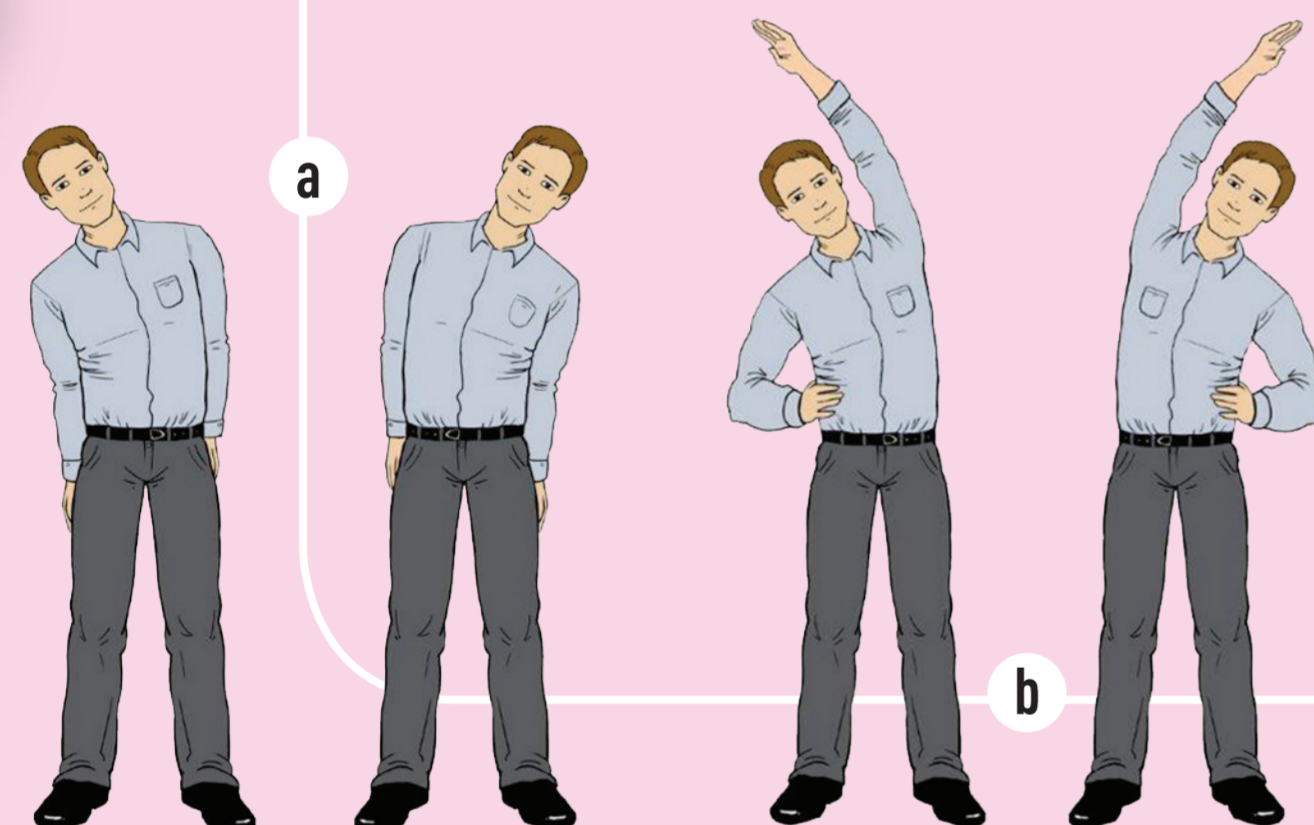
**6 KRUŽENJE ISPRUŽENOM RUKOM UNAZAD**  
Jedna ruka ispružena iznad glave, a dlan druge na ramenu (ukupno 8 – 10 ponavljanja)

## B

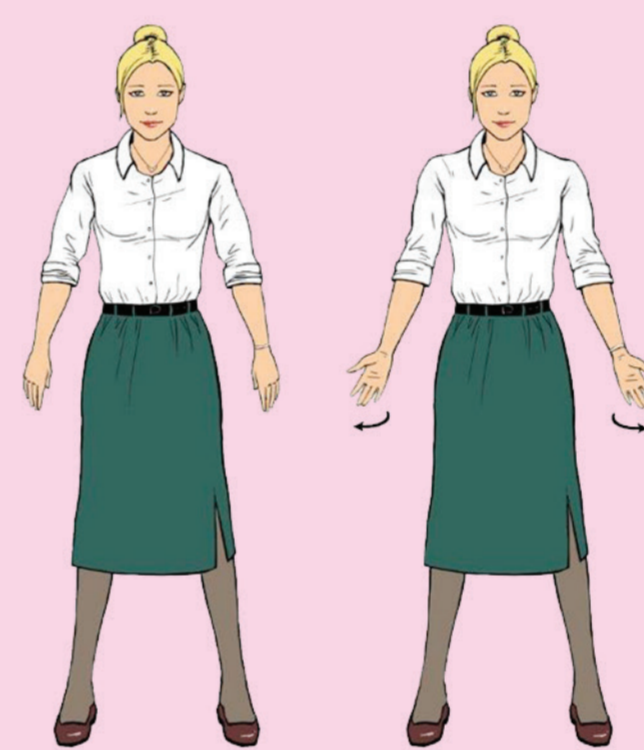
### TRUP I RUKU

**7**

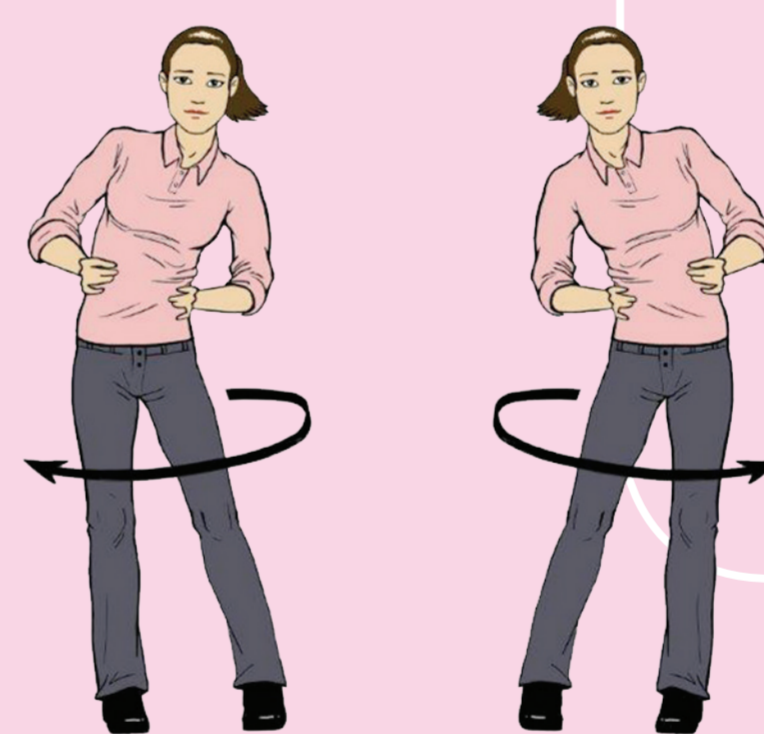
**OTKLONI TRUPOM**  
a) naizmjenični otklon u lijevo pa u desno, ruke klizu uz nogu  
b) naizmjenični otklon u lijevo pa u desno, jedna ruka iznad glave, a druga istovremeno na kuku (ukupno 8 – 12 ponavljanja)



**8 ZASUCI TRUPOM**  
Zamah rukama naizmjenično udesno i ulijevo, a pogled prati ruke (ukupno 8 – 12 ponavljanja)



**9 OTVARANJE DLANOVA I SPAJANJE LOPATICA**  
Istovremeno otvarati dlanove prema naprijed i spajati lopatice (ukupno 8 ponavljanja)



**10 KRUŽENJE KUKOVIMA**  
Udesno i ulijevo (ukupno 8 ponavljanja)



**„DOBRO JUTRO“**  
Spuštanje trupa u pretklon iz raskoračnog stava, dlanovi iza glave (ukupno 6 ponavljanja)

## C

### VJEŽBE ZA NOGE I ZDJELIČNI POJAS

**12**

**PODIZANJE NA PREDNJI DIO STOPALA**  
Stav sunožni, dlanovi su na struku (ukupno 8 – 12 ponavljanja)



**13**

**HODANJE NA PETAMA U MJESTU**  
(ukupno 20 ponavljanja)



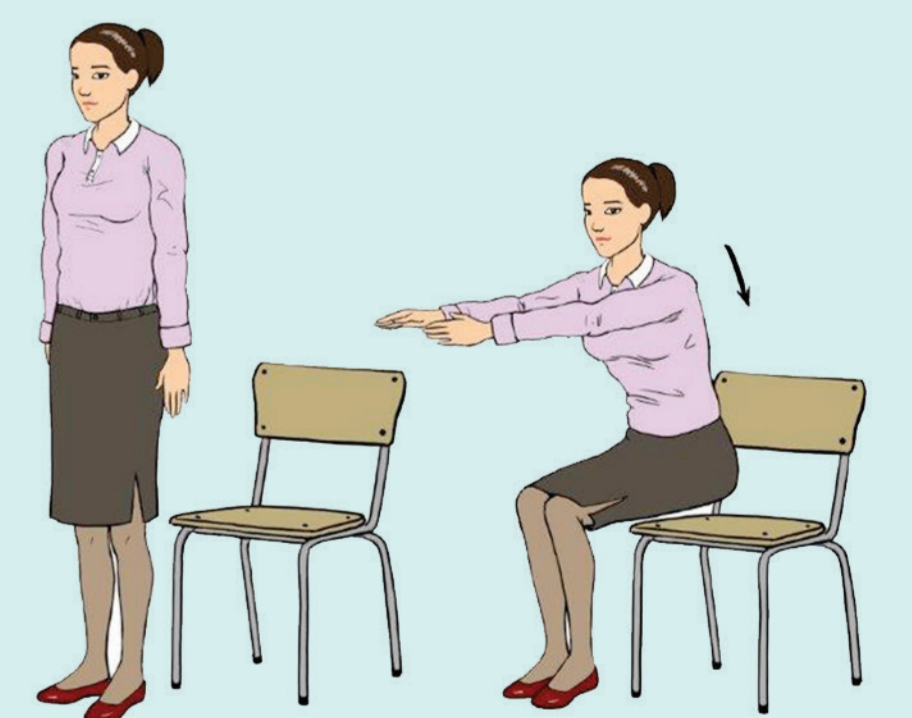
**14**

**PODIZANJE KOLJENA**  
Naizmjenično i zadržavanje rukama (ukupno 6 – 8 ponavljanja)



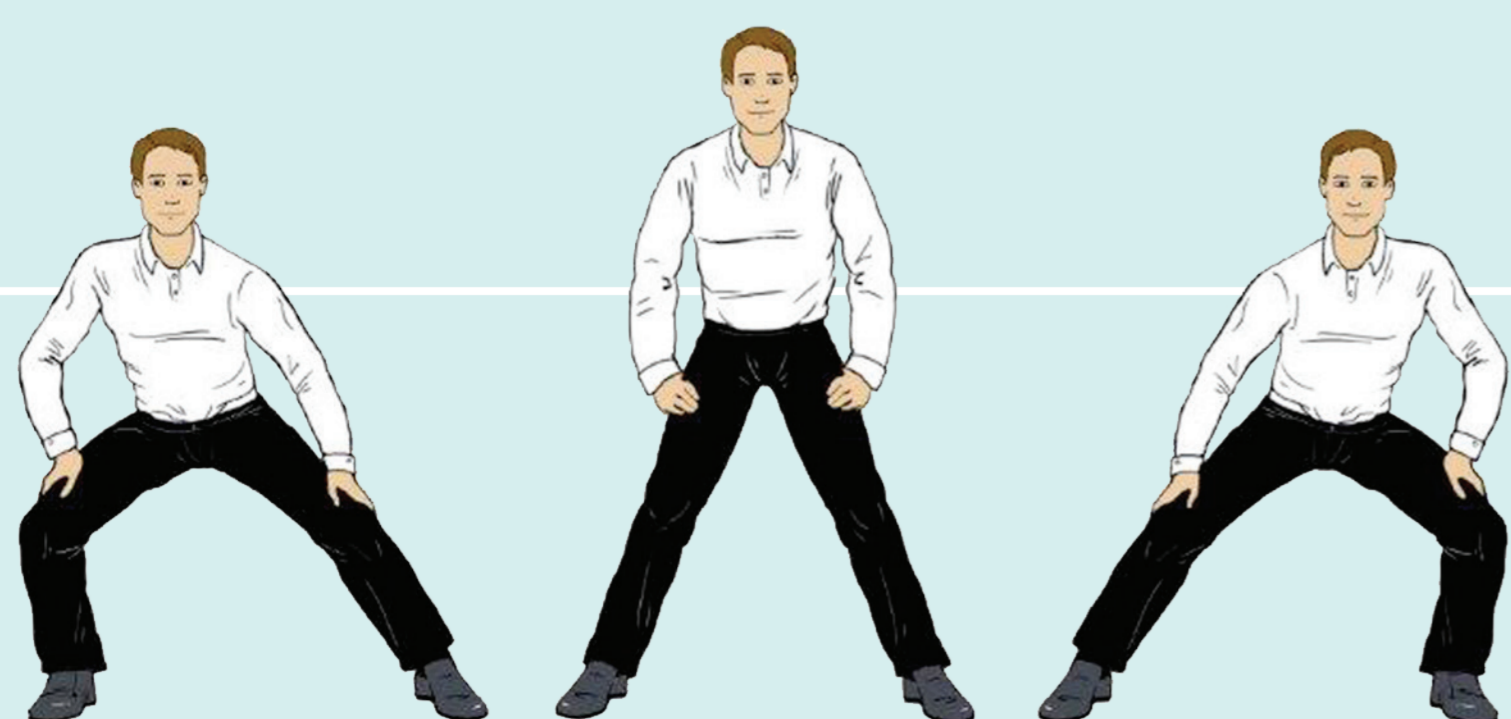
**15**

**POLUČUČANJ DO SJEDA NA STOLICU**  
Noge su u širini ramena i izvodi se polučučanj do stolice, ali se ne sjeda (ukupno 8 – 12 ponavljanja)



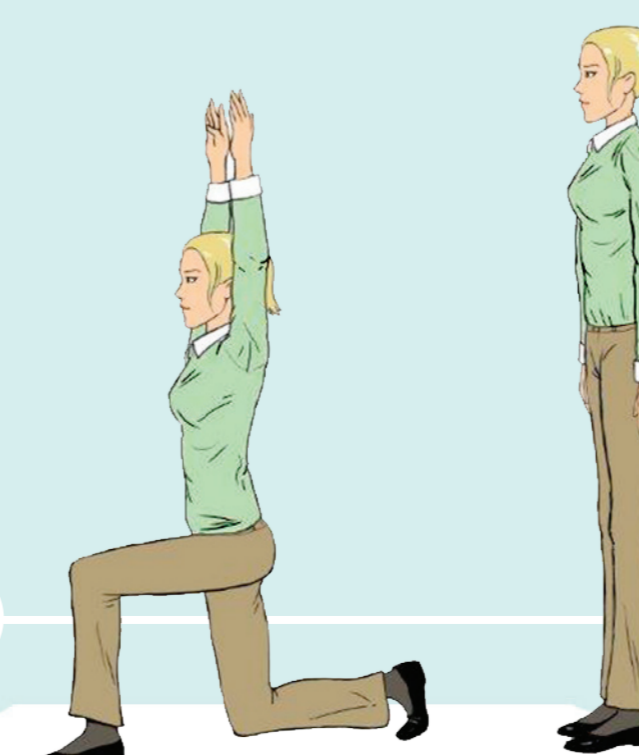
## D

**16**



**„ZIBANJE“ IZ RASKORAKA**  
U raskoračnom stavu osloniti se dlanovima na koljena i naizmjenično izvoditi „zibanje“ u lijevu i desnu stranu (ukupno 8 – 12 ponavljanja)

**17**



**ISKORAK S UZRUČENJEM**  
Naizmjenični iskorak s uzručenjem lijevom i desnom nogom (ukupno 6 ponavljanja)

**18**



**ODRŽAVANJE RAVNOTEŽE NA JEDNOJ NOZI**  
(po 15 sekundi na svakoj nozi)