

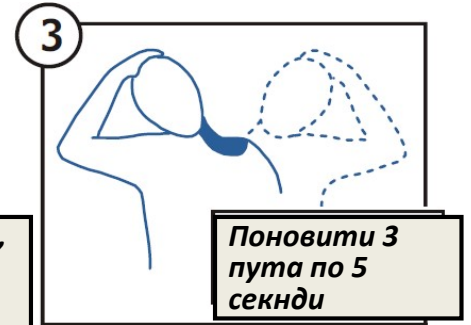
ИЗВОДИТИ ОВЕ ВЕЖБЕ РЕДОВНО КАКО БИ СЕ УМАЊИО ЗАМОР И ИЗБЕГЛЕ ПОВРЕДЕ.



**ИСТЕЗАЊЕ ЛЕЂА
УНАЗАД**



**ИСТЕЗАЊЕ ВРАТА
УНАПРЕД**



**БОЧНО ИСТЕЗАЊЕ
ВРАТА**



**ИСТЕЗАЊЕ
ПОВЛАЧЕЊЕМ ЛАКТОВА**



**ИСТЕЗАЊЕ ПРЕКО
РАМЕНА**



**УКРШТАЊЕ ИСПРЕД
РАМЕНА**



**ИСТЕЗАЊЕ РАМЕНА
УНАЗАД**



**ИСТЕЗАЊЕ У ОБЛИКУ
МОСТА**



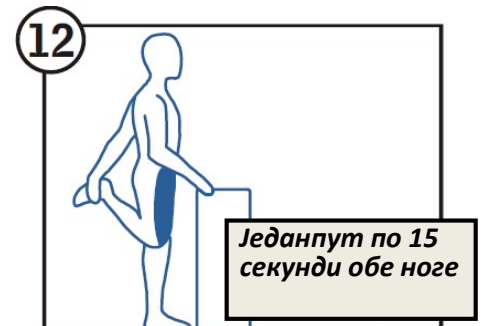
**ПОДЛАКТИЦА И
РУЧНИ ЗГЛОБ**



**ИСТЕЗАЊЕ ЗАДЊЕ
ЛОЖЕ**



ИСТЕЗАЊЕ ЛИСТА



**ИСТЕЗАЊЕ БУТНОГ
МИШИЋА**