



VJEŽBE ZA TRUP - 1

Učvrstite trbušne mišiće i nagnite trup na jednu stranu. Pokušajte, pri tom odignuti suprotnu polovicu stražnjice.

Zadržite položaj par sekundi.



VJEŽBE ZA TRUP - 2

Učvrstite trbušne mišiće, uprite stopalima o pod i nagnite trup naprijed, što više možete, držeći pri tom leđa ispravljenim. Zatim se vratite natrag što više možete.

Zadržite oba položaja par sekundi.



VJEŽBE ZA TRUP - 3

Učvrstite trbušne mišiće, sjedeći uspravno, obuhvatite bedro ispod koljena i privucite ga na prsa.

Zadržite položaj par sekundi.

Slika 1. Vježbe za osobe u kolicima – vježbe za trup