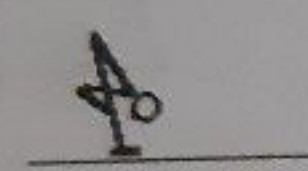


5.

### VII 3.3 Активни статички вежби за истегнување

- став спетен, длабок претклон, рацете фатени за потколеници (1.)
- став расчекорен, отклон со рацете фатени во узручење (2.)
- став спетен, рацете во заручење високо, фатени за шаките (3.)
- став расчекорен, свртени со лицето кон ѕидот, во засук со рацете поставени на ѕидот свиткани во предручење (4.)
- опирање во испад напред, рацете во приручење поставени на под (5)
- опирање во чучањ одножно со една нога (6.)
- опирање во чучањ заножно со една нога
- шпагат "машки", "женски" (7.)



1.



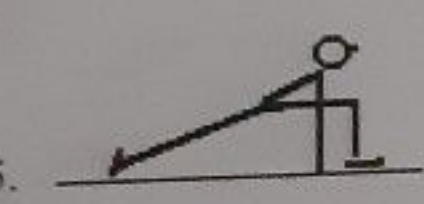
2.



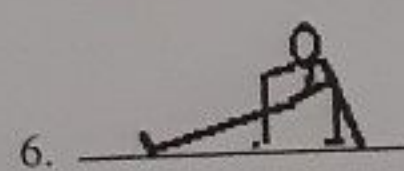
3.



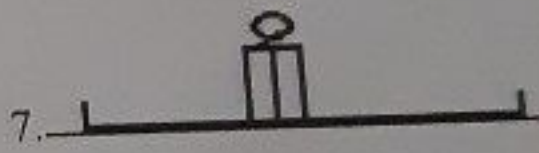
4.



5.



6.



7.

### vii.3 Примери на вежби за истегнување

#### vii.3.1 Активни динамички вежби за истегнување :

- од предручење вкрстено- одручење со зиб (1.)
- претклони на трупот во различни правци од став расчекорен (2.)
- отклони во расчекорен став (3)
- засуци во расчекорен став
- од испад напред, со замавнување на ногата високо предножење (4.)
- еластични движења во чучањ одножно, предножно и заножно (5.)
- претклони во седење расчекорно (6.)
- еластични движења во "препонско седење" (7.)

