

## VAJE PROTI UPORU

- vaje proti uporu so katera koli oblika aktivnih vaj pri kateri se z dinamično ali statično kontrakcijo upiramo zunanji sili. zunanja sila je lahko manualna ali mehanična.

### • POZNAMO

- vaje proti uporu: **manualni upor**
  - ✓ upor izvaja in limitira terapevt, upor se ne more kvantitativno izmeriti, primerno v zgodnji fazi rehabilitacije, ko so mišice slabe, uporabne v primeru potrebe kontrole obsega giba v sklepu.
- vaje proti uporu: **mehanična oblika (naprave)**
  - ✓ upor izvaja naprava, upor lahko objektivno in kvantitativno izmerimo, večinoma uporabne, ko terapevt ne zmore izvajati tako veliki upor kot je potreben.

### μ CILJI IN INDIKACIJE ZA VAJE PROTI UPORU

splošni namen vaj proti uporu je izboljšanje funkcije, specifični cilji so:

- **povečanje žilavosti (trdnosti)**
  - je efekt sile skrčene mišice in je direktno povezana s količino napetosti, ki jo proizvede skrčena mišica
  - mišice naj bodo obremenjen z uporom toliko, da se razvije naraščajoča stopnja napetosti mišic (hipertofija)
  - trening žilavosti je definiran kot vadba mišice ali skupine mišic v obliki dvigovanja, spuščanja ali kontrole težkih bremen z malim številom ponovitev
- **povečanje mišične vzdržljivosti**
  - vzdržljivost je zmožnost izvedbe ponavljajočih vaj nizke intenzitete v daljšem časovnem obdobju
  - izboljšuje s z vajami proti manjšemu uporu z veliko ponavljanj
  - dokazano je da pri vajah za povečanje žilavosti pride tudi do povečanja vzdržljivosti
  - v določenih kliničnih primerih je bolj ustrezno v program (plan) vaj proti uporu vključiti vaje za vzdržljivost kot vaje za žilavost (trdnost), ker manj iritirajo sklepe in so bolj "udobne" za izvajanje
  - z vajami nizke intenzitete vplivamo tudi na splošno vzdržljivost pacienta
- **povečanje moči**
  - moč je merljiva mišična izvedba, definirana kot delo v enoti časa (sila x razdalja/čas)
  - moč pri vaj visoke intenzitete, ki je opravljena v kratkem času- *anaerobna moč*
  - nizka intenziteta in v daljši čas-*aerobna moč*

### μ KONTRAINDIKACIJE

- vnetja
- bolečina

# ANTEFLEKSIJA

## μ MIŠICE(KONTAKCIJA AGONISTOV)

- **m.deltoideus(sprednji snop): (proksimalni anteriorni del humerusa)**

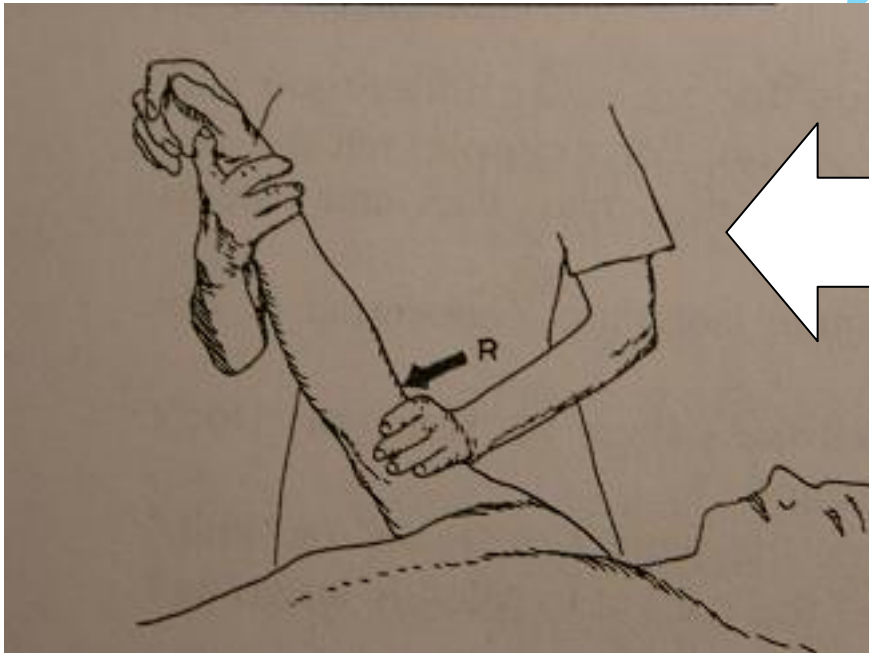
O.: anteriorni del lateralne tretjine ključnice

I.:tuberositas deltoidea humeri

- **m. coracobrachialis (DO 90°): (proksimalna anteriorna medialna tretjina humerusa\*)**

O.: procesus coracoideus

I.: crista tuberculi minoris



Z DESNO ROKO  
PRIMEMO NAD  
ZAPESTJEM, Z LEVO  
ROKO PRIMEMO IN  
DAMO UPOR NA  
DISTALNI DEL  
HUMERUSA

KLARNA

## RETROFLEKSIJA

### μ MIŠICE (KONTRAKCIJA ANTAGONISTOV)

- **m. latissimus dorsi: (lateralno od spodnjega vogala lopatice ali v zadnji pazdušni steni)**

O.: th7-12, toralolumbalna fascija, črevnični greben (posteriorni del), XII. rebro

I.: crista tuberculi minoris

- **m. teres major (na lateralnem robu lopatice)**

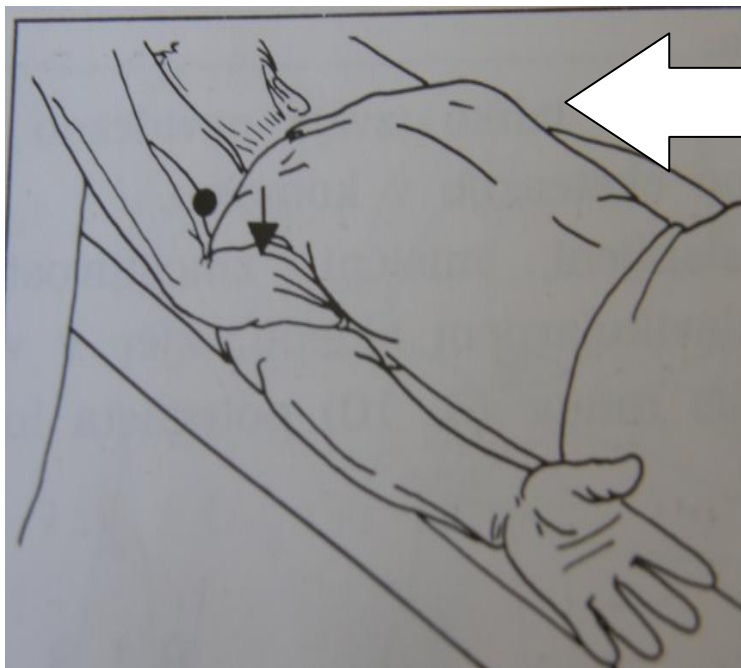
O.: spodnji lateralni rob lopatice, angulus inferior scapulae

I.: crista tuberculi minoris

- **m. deltoideus (posteriorni del) (na proksimalnem posteriornem delu humerusa)**

O.: spina scapulae

I.: tuberositas deltoidea



Z DESNO ROKO PRIMEMO NA  
DISTALNI DEL HUMERUSA IN  
IZVEDEMO UPOR IZVE, Z LEVO  
ROKO STABILIZIRAMO  
LOPATIO

KLH

# HORINZONTALNA ADDUKCIJA

μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. pectoralis major(klavikularni del) (medialni anteriorni del pazdušne stene)**

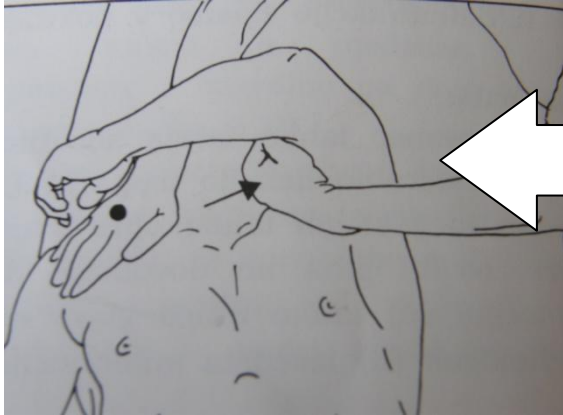
O.: anteriorno medialni del ključnice

I.: crista tuberculi majoris

- **m. pectoralis major(sternokostalni del) (anteriorni del pazdušne stene)**

O.: prsnica, hrustanci pravih reber

I.: crista tuberculi majoris



Z DESNO ROKO  
STABILIZIRAMO NASPROTNO  
RAMO Z LEVO ROKO DAMO  
UPOR NA DISTALNI DEL  
HUMERUSA

IZVAJAMO LAHKO  
NA OBA NAČINA  
HORINZONTALNA  
ADDUKCIJA IN  
ABDUKCIJA

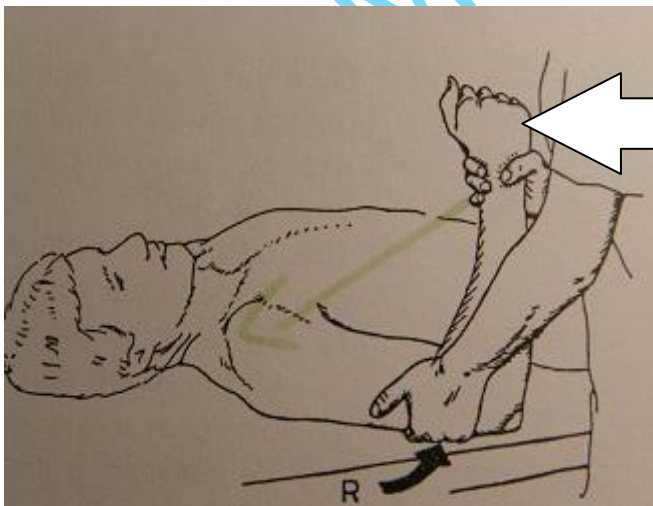
# HORINZONTALNA ABDUKCIJA

μ MIŠICE(KONTAKCIJA AGONISTOV)

- **m. infraspinatus (lateralno od spine scapulae)**

O.: fossa infraspinata

I.: tuberculum majus



Z DESNO ROKO PRIMEMO  
NAD ZAPESTJEM Z LEVO ROKO  
IZVEDEMO UPOR NA  
DISTALNEM DELU HUMERUSA

## ZUNANJA ROTACIJA

### μ MIŠICE(KONTAKCIJA AGONISTOV)

- **m. infraspinatus (lateralno od spine scapulae)**

O.: fossa infraspinata

I.:tuberculum majus

- **m. teres minor (lateralno od spine scapulae)**

O.: lateralni rob lopatice

I.:tuberculum majus

IZVAJAMO LAHKO  
NA OBA NAČINA  
ZUN. IN NOT  
ROTACIJO



Z DESNO ROKO STABILIZIRAMO  
LOPATIO, Z LEVO ROKO  
IZVAJAMO UPOR NA  
PROKSIMALNEM DELU PODLAKTI

## NOTRANJA ROTACIJA

### μ MIŠICE(KONTAKCIJA AGONISTOV)

- **m. subscapularis(globoko v pazduhi)**

O.: fossa subscapularis

I.:tuberculum minus

- **m. teres major lateralno od spodnjega vogala lopatice)**

O.: spodnji lateralni rob lopatice, angulus inferior scapulae

I.:crista tuberculi minoris



Z DESNO ROKO IZVAJAMO  
UPOR NA DISTALNEM DELU  
PODLAKTI, Z LEVO ROKO PA  
STABILIZIRAMO DISTALNI DEL  
HUMERUSA(PODALJŠANA  
ROČICA)

## ABDUKCIJA

### μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- m. deltoideus(srednji del)

O.: lateralni del akromiona

I.:tuberositas deltoidea

- m. supraspinatus

O.: fossa supraspinata

I.:tuberculum majus



Z DESNO ROKO  
STABILIZIRAMO LOPATICO,Z  
LEVO ROKO IZVAJMO UPOR  
NA DISTALNEM DELU  
HUMERUSA

KLARA MIŠICE

# ELEVACIJA LOPATICE

## μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. trapezius (zgornji del) (na sredini linije med mastoidnim odrastkom in akromionom)**

O.:linea nuchae, trni vratnih in prsnih vretenc

I.:akromialni del ključnice, spina scapulae in acromion

- **m. levator scapulae (na sredini linije med mastoidnim odrastkom in akromionom)**

O.: stranski odrastki od C1 do CIV

I.: angulus superior in margo medialis scapulae



Z OBEMA ROKAMA  
IZVAJAMO UPOR

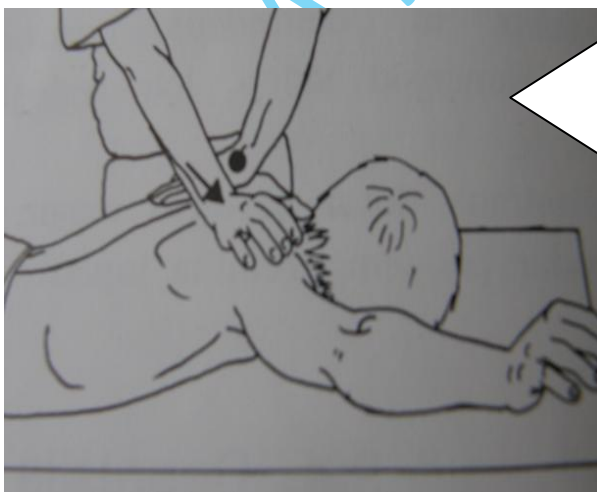
# DEPRESIJA

## μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. trapezius (spodnji snop) (med vertebralnim robom lopatice in trni zadnjih vretenc)**

O.: prsni trni od Th6 do Th12

I.: medialni del grebena lopatice



Z DESNO ROKO  
STABILIZIRAMO NASPROTNO  
LOPATICO,Z LEVO ROKO  
IZVAJAMO UPOR PREKO  
SPINE

**ALI** PRIMEŠ Z DESNO ROKO ZA  
ANGULUS INFERIOR SCAPULAE Z  
LEVO ROKO STABILIZIRAŠ  
ANTERIORNI DEL RAME

# RETRAKCIJA LOPATICE

## μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. trapezius (zgornji del) (na sredini linije med mastoidnim odrastkom in akromionom)**

O.:linea nuchae, trni vratnih in prsnih vretenc

I.:akromialni del ključnice, spina scapulae in acromion

- **m. levator scapulae (na sredini linije med mastoidnim odrastkom in akromionom)**

O.: stranski odrastki od C1 do CIV

I.: angulus superior in margo medialis scapulae

- **m. rhomboideus major (med vertebralnim robom lopatice in trni zadnjih vretenc)**

O.: trni Th2 do Th5

I.:vertebralni rob lopatice od začetka spine do spodnjega vogala lopatice

- **m. rhomboideus minor (med vertebralnim robom lopatice in trni zadnjih vretenc)**

O.: trn C7 in trn Th1

I.: vertebralni rob lopatice do spine



Z DESNO ROKO IZVAJAŠ  
UPOR PREKO SPINE, Z  
LEVO ROKO  
STABILIZIRAŠ  
NASPROTNO LOPATICO

**ALI** IZVAJAŠ UPOR S  
PREKRIŽANIMI ROKAMI

# PROTRAKCIJA

## μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. serratus anterior (pazdušna linija na prsnem košu)**

O.:pahljačasto z zunanje površine prvih devet reber

I.:margo vertebralis scapulae



Z DESNO ROKO PRIMEŠ  
DISTALNI DEL PODLAKTI,Z  
LEVO ROKO PRIMEŠ  
DISTALNI DEL HUMERUSA

**ALI** LEŽI NA TREBUHU  
POTISKA RAMENA  
NAPREJ,DAJEŠ UPOR NA  
ANTERIORNO STAN  
RAMENA



# ADDUKCIJA

## μ MIŠICE(RAZTEGNEMO AGONISTE)

- **m. pectoralis major(klavikularni del) (medialni anteriorni del pazdušne stene)**

O.: anteriorno medialni del ključnice

I.: crista tuberculi majoris

- **m. pectoralis major(sternokostalni del) (anteriorni del pazdušne stene)**

O.: prsnica, hrustanci pravih reber

I.: crista tuberculi majoris

- **m. latissimus dorsi(lateralno od spodnjega vogala lopatice ali v zadnji pazdušni steni)**

O.: th7-12, toralolumbalna fascija, črveni greben(posteriorni del), XII. rebro

I.: crista tuberculi minoris

- **m. infraspinatus(lateralno od spine scapulae)**

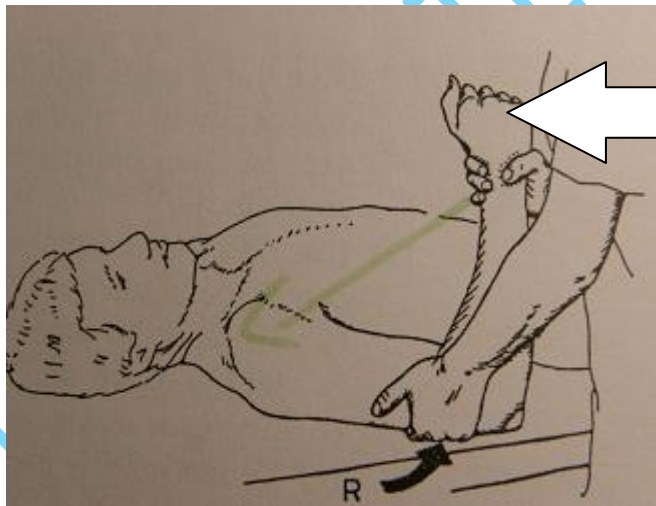
O.: fossa infraspinata

I.: tuberculum majus

- **m. teres minor (lateralno od spine scapulae)**

O.: lateralni rob lopatice

I.: tuberculum majus



Z DESNO ROKO PRIMEMO  
NAD ZAPESTJEM Z LEVO ROKO  
IZVEDEMO UPOR NA  
DISTALNEM DELU HUMERUSA

# FLEKSIJA KOMOLCA

## μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. biceps brachii (na trebuhu mišice)**

O.: *caput longum* (tuberculum supraglenoidale)

in *caput breve* (processus coracoideus)-

I.: tuberositas radii

- **m. brachialis (medialno ali lateralno od m.biceps brachii v proksimalnem deli komolčne jame v pronaciji)**

O.: medialna in spodnja ploskev humerusa

I.: tuberositas ulnae

- **m. brachioradialis(lateralno od komolčne jame po celi dolžini)**

O.: distalni lateralni rob humerusa

I.: processus stiloideus radii



Z DESNO ROKO IZVAJAMO  
UPOR NA DISTALNEM DELU  
PODLAKTI, Z LEVO ROKO  
STABILIZIRAŠ PROKSIMALNI DEL  
HUMERUSA

KLARA

# EKSTENZIJA V KOMOLCU

## μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. triceps brachii**(narastišče na posteriorni strani podlakti nad olekranonom; caput longum pod deltoideus poteriorni del; caput laterale distalno od deltoideus posteriornega dela)

O.: caput longum (tuberositas infraglenoidale),  
caput laterale (lat. dorzalna ploskev humerusa)  
caput mediale (med. dorzalna ploskev humerusa)  
I.: olekranon

- **m. anconeus**

O.: lat. epikondil humerusa in lateralni kolateralni ligament  
I.: lat. del olekranona in dorzalna ploskev ulne



Z DESNO ROKO  
STABILIZIRAŠ DISTALNI  
POSTERIORNI DEL  
HUMERUSA, LEVO ROKO  
IZVAJAMO UPOR NA  
DISTALNEM DELU  
PODLAKTI

KLARA IV

# PRONACIJA

## μ MIŠICE (KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. pronator teres (volarni del podlakti v prečni liniji do medialnega epikondila)**

O.: medialni epikondil humerusa

I.: sredina lateralne radialne ploskve

- **m. pronator quadratus (ne moremo tipati)**

O.: volarna ploskev spodnje četrtine ulne

I.: volarna distalna površina radiusa

# SUPINACIJA

## μ MIŠICE (KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. supinator (pod lateralnem epikonilom humerusa)**

O.: lateralni epikondil humerusa, lig. collaterale laterale in ligament anulare radii

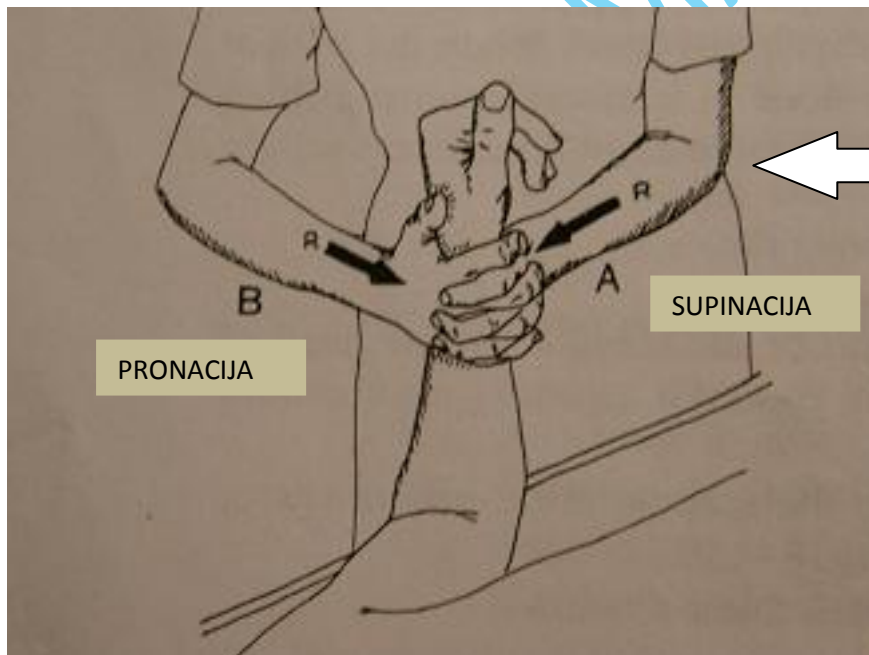
I.: lateralna in sprednja ploskev radiusa

- **m. biceps brachii (na trebuhu mišice)**

O.: *caput longum* (tuberculum supraglenoidale)

*caput breve* (processus coracoideus)

I.: tuberositas radii



PRIMEMO ZA ULNO IN  
RADIUS

## DORZALNA FLEKSIJA

### μ MIŠICE (KONTAKCIJA AGONISTOV)

- **m. extensor carpi radialis longus (dorzalna stran proksimalno od baze II.metakarpale)**

O.: distalna tretjina suprakondilarnega rob humerusa, lateralni epikondil humerusa

I.: dorzalno na bazi druge metakarpalne kosti

- **m. extensor carpi radialis brevis (roka v pronaciji palec odmakne v abdukcijo)**

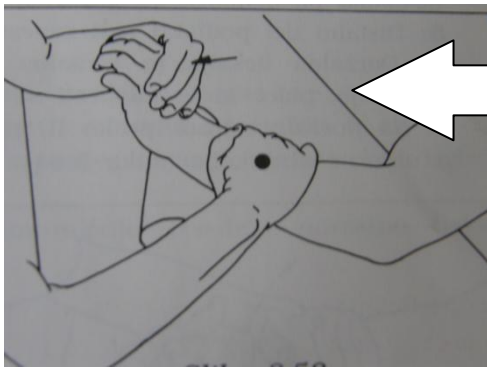
O.: lateralni rob humerusa, lateralni epikondil humerusa

I.: dorzalni del baze tretje metakarpalne kosti

- **m. extensor carpi ulnaris (na dorzalni strani baze V.metakarpale)**

O.: lateralni epikondil humerusa, dorzalni rob ulne

I.: dorzalni del baze pete metakarpalne kosti



Z DESNO ROKO STABILIZIRAMO  
DISTALNI DEL PODLAKTI ,Z  
LEVO ROKO IZVAJAMO UPOR  
PREKO METAKARPAL

## VOLARNA FLEKSIJA

### μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. flexor carpi radialis (volarni strani baze II.metakarpale)**

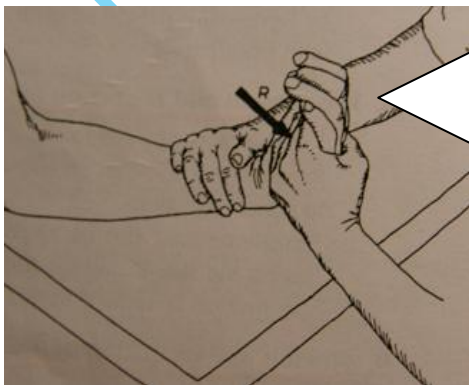
O.:medialni epicondil humerusa

I.:volarna stran baze druge metkarpalne kosti

- **m. flexor carpi ulnaris (na volarni strani,lateralno od sredine pregiba zapestja,nad os pisiforme)**

O.:medialni epicondil humerusa

I.: volarna stran baza pete metakarpalne kosti, os pisiforme,  
hamulus ossis hamati



Z DESNO ROKO STABILIZIRAMO  
DISTALNI DEL PODLAKTI ,Z  
LEVO ROKO IZVAJAMO UPOR  
PREKO METAKARPAL

# FLEKSIJA KOLKA

## μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. psoas major (fleksija 30° v kolku in kolenu kontrakcija v dimljah)**

O.:telesa vretenc Th12-L5, z diskusov in stranskih odrastkov

I.:trochanter minor, ovojnica kolčnega sklepa

- **m. iliacus (fleksija 30° v kolku in kolenu kontrakcija v dimljah)**

O.:fossa iliaca

I.:kita m.psoas major, trochanter minor

ZARADI SOČASNE FLEKSIJE V KOLENU TUDI:

- **m. biceps femoris (caput longum)**

O.:tuber ischiadicum

I.:caput fibulae in lateralni kondil tibije

- **m. biceps femoris (caput breve)**

O.:distalni del labrum

I.:laterale lineae asperae

- **m. semi tendinosus**

O.: tuber ischadicum

I.:medialni kondil tibije (pes anserinus superficialis)

- **m. semimembranosus**

O.: tuber ischiadicum

I.:posteromedialni del medialnega kondila



Z DESNO ROKO PRIMEMO  
NA DISTALNI POSTERIORNI  
DEL GOLENI,Z LEVO ROKO  
PRIMEMO NA DISTALNI DEL  
FEMURJA

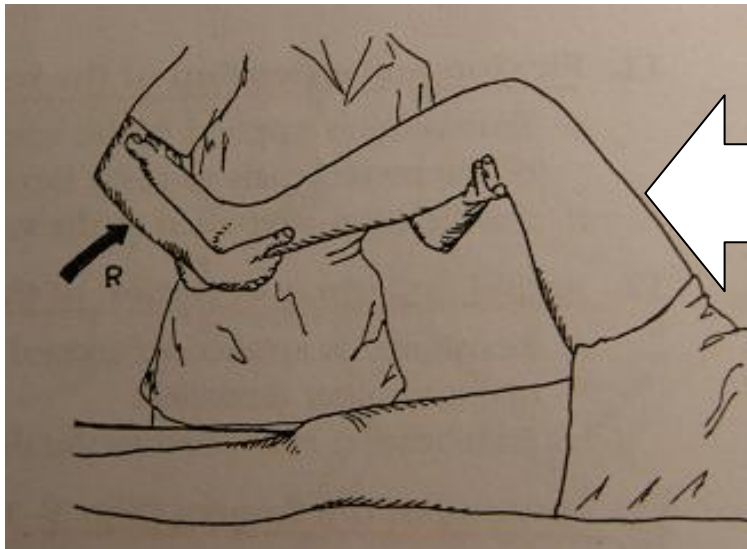
# EKSTENZIJA V KOLKU

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

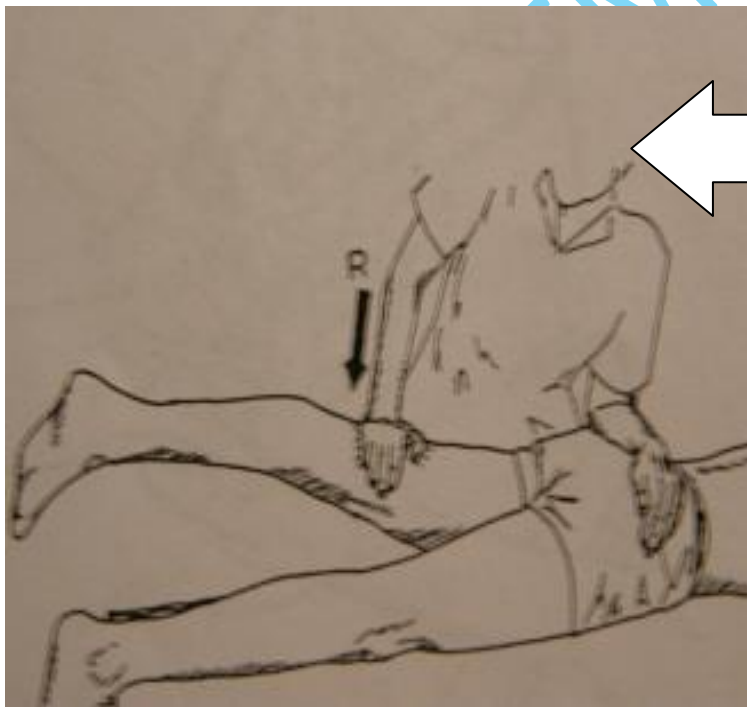
- **m. gluteus maximus (zadnjica)**

O.: zunanja površina črevnice, trtice, križnice in lig.sacrotuberale

I.:tuberositas glutea in tractus iliotibialis



Z DESNO ROKO PRIMEŠ  
ZA DISTALNI DEL  
GOLENI,Z LEVO ROKO  
PRIMEŠ POD KOLENSKO  
GUBO IN NATO  
PREPRIMEŠ NAD  
KOLENOM



Z DESNO ROKO  
IZVAJAMO UPOR NAD  
KOLENSKO GUBO,Z LEVO  
ROKO STABILIZIRAMO  
MEDENICO

# ABDUKCIJA V KOLKU

μ MIŠICE (KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m.gluteus medius**

O.:zunanja površina črevnice, med lineo gluteo anterior in posterior, SIAS

I.:lateralna stran velikega trohantra stegnenice



Z DESNO ROKO  
IZVAJAMO UPOR NA  
DISTALNEM  
LATERALNEM DELU  
FEMURJA, Z LEVO  
ROKO STABILIZIRAMO  
MEDENICO.

ALI



KLARA MATEMATIK PI



# ADDUKCIJA V KOLKU

## μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m.adductor magnus**

O.: spodnji rob sramnice, tuber ischiadicum

I.: labrum mediale lineae asperae, tuberculum adductorium in medialni kondil stegenice

- **m. adductor brevis**

O.: sramnica

I.: zgornja tretjina labii medialis lineae asperae-

- **m. adductor longus**

O.: sramnica

I.: medialna ploskev stegenice

- **m. pectineus**

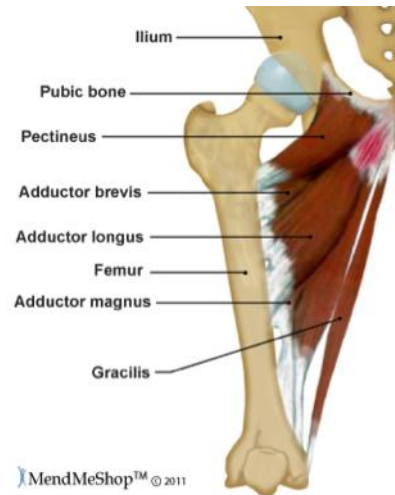
O.: tuberculum pubicum in pecten ossis pubis

I.: linea pectinea femoris

- **m. gracilis**

O.: spodnji rob sramnice

I.: medialni del tuberositas tibiae



MendMeShop™ © 2011



Z DESNO ROKO  
IZVAJAMO UPOR NA  
DISTALNEM DELU  
FEMURJA, Z LEVO ROKO  
PRIMEMO NA  
MEDIALNI DEL  
NASPROTNEGA KOLENA

# NOTRANJA ROTACIJA

## μ MIŠICE (KONTAKCIJA AGONISTOV)

- **m. gluteus minimus**

O.: zunanja površina čravnice, linea glutea anterior in inferior, labrum externum čravnice grebena

I.: anterolateralni del velikega trohantra stegenice

# ZUNANJA ROTACIJA

## μ MIŠICE (KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. obturatorius externus (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: zunanji rob obturatorne membrane

I.: fossa trochanterica

- **m. obturatorius internus (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: notranji rob obturatorne membrane

I.: fossa trochanterica

- **m. quadratus femoris (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: tuber ischiadicum

I.: crista intertrochanterica

- **m. piriformis (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: spodnja ploskev križnice

I.: rob foramina ischiadicuma majusa in lig. sacrotuberale

- **m. gemellus superior (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: spina ischiadica

I.: fossa trochanterica

- **m. gemellus inferior (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: tuber ischiadicum

I.: fossa trochanterica



ZUN. ROTACIJA



NOT. ROTACIJA

Z DESNO ROKO OBJAMEMO  
DISTALNI DEL FEMURJA, Z  
LEVO ROKO IZVAJAMO UPOR  
NA DISTALNI DLEI GOLENI

Z DESNO ROKO IZVAJAMO UPOR  
NA DISTALNEM DELU GOLENI, Z  
LEVO ROKO STABILIZIRAMO  
MEDENICO

## FLEKSIJA V KOLENU

### μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. biceps femoris (caput longum)**  
O.:tuber ischiadicum  
I.:caput fibulae in lateralni kondil tibije
- **m. biceps femoris (caput breve)**  
O.:distalni del labrum  
I.:laterale lineae asperae
- **m. semi tendinosus**  
O.: tuber ischadicum  
I.:medialni kondil tibije (pes anserinus superficialis)
- **m. semimembranosus**  
O.: tuber ischiadicum  
I.:posteromedialni del medialnega kondila



Z DESNO ROKO  
STABILIZIRAŠ TESTIRANI  
DEL MEDENICE,Z LEVO  
ROKO OBJAMEŠ DISTALNI  
DEL GOLENI IN IZVAJAMO  
UPOR

KLARA

# EKSTENZIJA V KOLENU

## μ MIŠICE (KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. rectus femoris (sprednji lateralni del femurja)**

O.: SIAS, zgornji rob acetabuluma

I.: proksimalni rob pogačice, tuberositas tibiae preko patelnega ligamenta

- **m. vastus intermedius (ne tipamo)**

O.: zgornji dve tretjini anteriornega in lateralnega dela stegnenice, distalna polovica lineae asperae

I.:kita rektusa in obeh vastusov, tuberositas tibiae-

- **m. vastus lateralis (na lateralni strani femurja)**

O.: trochanter major, linea aspera, septum intramusculare laterale

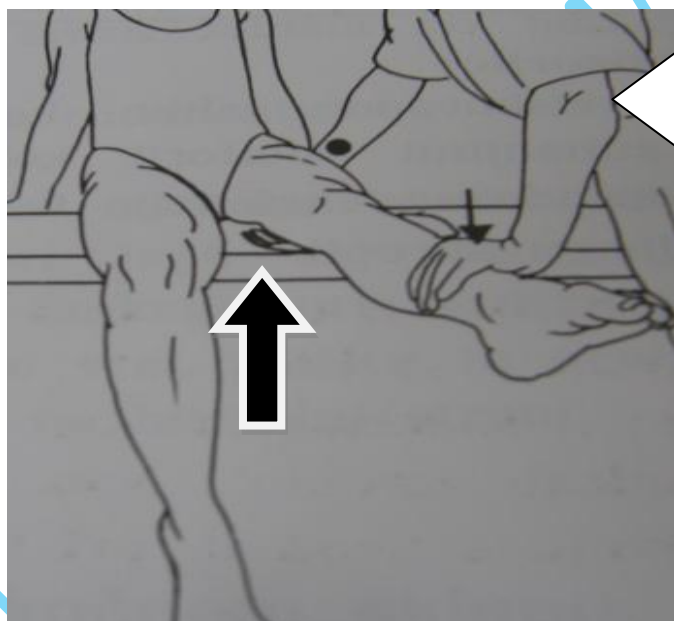
I.: lateralni rob pogačice, tuberositas tibiae

- **m. vastus medialis (na medialni strani femurja)**

O.: linea aspera, septum intermuskulare mediale

I.:medialni rob pogačice, sklepna ovojnica, tuberositas tibiae

**m. quadriceps femoris  
(patelarni ligament-vrh  
patelle in tuberositas  
tibiae)**



Z DESNO ROKO  
STABILIZIRAMO  
PROKSIMALNI LATERALNI  
DEL FEMURJA, Z LEVO ROKO  
IZVAJAMO UPOR NA  
DISTALNEM DELU GOLENI

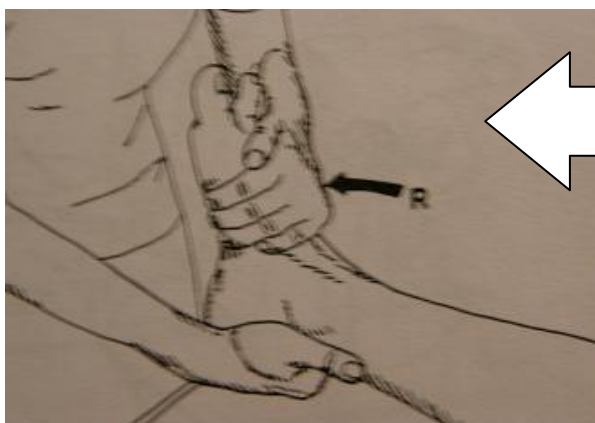
## DORZALNA FLEKSIJA V ZGORNJEM SKOCNEM SKLEPU

### μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m. tibialis anterior (lateralno od tibije in dorzalna stran stopala)**

O.: lateralni kondil tibije, proksimalna polovica anterolateralnega dela telesa tibije, medkostna opna

I.: os cuneiforme mediale in baza prve metatarzale



Z DESNO ROKO  
IZVAJAMO UPOR PREKO  
METATARZAL,Z LEVO  
ROKO STABILIZIRAMO  
PROKSIMALNI DEL  
GOLENI

## PLANTARNA FLEKSIJA V ZGORNJEM SKOCNEM SKLEPU

### μ MIŠICE(KONTRAKCIJA AGONISTOV)

- **m.plantaris (Ahilova tetiva)**

O.: lateralni rob suprakondilarne linije

I.: calcaneus kot Ahilova kita

- **m.soleus (distalno od obeh trebuhov gastrocnemiusa,Ahilova tetiva)**

O.:caput fibulae, zgornji posteriorni del tibije in linea m. solei

I.: calcaneus kot Ahilova kita

- **m. gastrocnemius (lateralno in medialno tik pod kolenskim sklepom, Ahilova tetiva)**

O.: *caput mediale* (med.kondil, dorzalna stran stegenice in kolenska sklepna ovojnica),

*caput laterale* (lat.kondil, dorzalna stran stegenice in kolenska sklepna ovojnica)

I.:calcaneus kot Ahilova kita



Z DESNO ROKO IZVAJAMO  
UPOR PREKO CALCANEUSA,  
Z LEVO ROKO  
STABILIZIRAMO  
PROKSIMALNI DEL GOLENI