



# PLETENJE

## OBRASCI POKRETA

Bilateralni  
Koodinirani  
Prelaženje središnje linije  
Repetitivni  
Ritmički  
Automatski

## POLOŽAJ RUKU

Povećava osobni prostor  
Štiti osobni prostor

## OBOGACENA OKOLINA

Kreativnost / Mašta  
Meditacija  
Opuštanje  
Umirujuće / Utješno  
Tok  
Ovladavanje vještinom  
Usvajanje novog  
Nagrada / Uspjeh

Zabava / Igra / Istraživanje  
Doprinos / Darivanje  
Preusmjeravanje pažnje  
Kontrola  
Značenje / Svrha  
Vizualna stimulacija  
Taktilna stimulacija  
Emocionalna stimulacija

## DRUŠTVENI ANGAŽMAN

Zajednica  
Prijateljstvo  
Podrška  
Pripadnost  
Dodir  
Šala  
Smijanje  
Eksperimentiranje / Istraživanje  
Kontakt očima... ili ne

Komunikacija  
Jezik  
Uzajamno učenje  
Perspektiva  
Davanje / Dijeljenje  
Samouvjerenost  
Identitet

## PRENOSIVOST

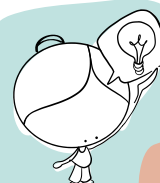
Uvijek i svugdje možete ponijeti sa sobom

Izvor: Stitchlinks (Betsan Corkhill)

# PLETI I OSJEĆAJ SE BOLJE

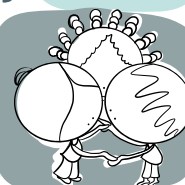
Pletenje i kukičanje za mnoge su postali sastavni dio svakodnevnice. Udruga OZANA kroz Štrikeraj café promovira pletenje i kukičanje u svrhu poboljšanja kvalitete života. Kako biste još više uživali u ovim aktivnostima te iskoristili njihove dobrobiti pripremili smo za vas praktične savjete koji su utemeljeni na knjizi Knit for Health and Wellness: How to Knit a Flexible Mind and More, autorice Betsan Corkhill.

## TERAPIJSKE DOBROBITI PLETENJA



POTIČE RAZVOJ KREATIVNOG MIŠLJENJA

RITMIČKI POKRETI DJELUJU UMIROJUĆE I OLAKŠAVAJU  
NOŠENJE S ANKSIOZNOŠĆU I STRESOM



UČVRŠĆUJE NAŠE SOCIJALNE KONTAKTE I POTIČE  
STVARANJE NOVIH

OLAKŠAVA KOMUNIKACIJU U GRUPI

PRUŽA OSJEĆAJ ZADOVOLJSTVA I JAČA  
SAMOPOUZDANJE



UMIROJUĆE DJELOVANJE OLAKŠAVA NAM  
RAZMIŠLJANJE O PROBLEMIMA

POBOLJŠAVA I ODRŽAVA POKRETLJIVOST RUKU



by @muxotepotolobat



Deposito legal  
M-13837-2021

Asociación IAIA

www.udruga-ozana.hr



štrikerajcafé

strikeraj.cafe@centarozana.hr

# PRIJE PLETENJA



POBRINI SE ZA DOBRO OSVJETLJENJE



UKOČENE RUKU? LAGANO IH RAZGIBAJ PRIJE NEGO ŠTO KRENEŠ  
3min

BUDI SIGURAN U ZNAČENJE SVIH KRATICA

SVE POTREBNO ZA PLETENJE NEKA TI BUDE PRI RUCI

POTRAŽI UDOBNO MJESTO ZA SJEDENJE

UDOBNA ODJEĆA OMOGUĆIĆE TI DA SE LAKŠE OPUSTIŠ

PRIPREMI SI TEKUĆINU I REDOVITO PIJ

IZBJEGAVAJ GRICKALICE DOK PLETEŠ, POSEBNO SLATKO

# DOK PLETEŠ

POKREĆI RUKU KONTINUIRANO, ODRŽAVAJUĆI STALNI RITAM.

NAPRAVI KRATKU PAUZU SVAKIH POLA SATA RADA DA ODMORIŠ OČI I PONOVIŠ VJEŽBE RUKU.

- ✓ IMAŠ PROBLEMA SA BOLOVIMA U RUKAMA? POKUŠAJ KORISTITI OKRUGLE IGLE I RADI ČEŠĆE PAUZE.
- ✓ RASPODIJELI PERIODE PLETENJA NA CIJELI DAN.

- ✓ IGLE U RUKAMA DRŽI OPUŠTENO.

KAKO NE BI PREDUGO SJEDIO U ISTOM POLOŽAJU, ISKORISTI NEKE OD PAUZA DA USTANEŠ: POGLEDAJ KROZ PROZOR, IZAĐI I PROŠEĆI ILI JEDNOSTAVNO HODAJ UKOLO DA POKRENEŠ CIRKULACIJU.

# NAKON PLETENJA



NJEŽNE VJEŽBE ZA RUKU POMOĆI ĆE DA VAŠE RUKU OSTANU ZDRAVE STISNI ŠAKE (1), ISPRUŽI PRSTE (2), KRUIZ RUČNIM ZGLOBOVIMA U JEDNOM PA U DRUGOM SMJERU (3), ISPREPLETI PRSTE I NJEŽNO IH ISTEJNI (4)

LAGANO NANESI NJEGUJUĆU KREMU NA RUKU

PRIBOR I SVOJ RAD NAKON PLETENJA ODOLOŽI NA ZA TO PREDVIĐENO MJESTO



# PLETI I OSJEĆAJ SE BOLJE

