



## HITRO OBUVANJE KOMPRESIJSKIH NOGAVIC

1. korak



2. korak



3. korak



4. korak



PRIPRAVA NOGAVIC  
V COPATU TAKO  
DA VEMO KATERI  
JE LEVI / DESNI



## NA TEKMI

1. korak  
navlečemo stopalni  
del



2. korak  
s sprednje strani  
navlečemo nogavico  
do konca proti kolenu



IN TO JE TO  
V KOLIKOR STE  
DOVOLJ VADILI  
NE BI SMELI IZGUBITI  
VEČ KOT 20s  
TO PA JE PRI KORISTIH  
KI JIH KOMPRESIJA  
PRINAŠA ZANEMARLJIVO