GIBLJVOST

Raztezne vaje:

* Vsako vajo držiš 20-30 s
* Raztezanje delaš do rahle bolečine in ko bolečina popusti povečas amplitudo gibanja( bolj raztegneš)
* Vaje delaš počasi brez hitenja, raztezaš počasi
* Pazi na dihanje; mirno počasno globlje dihanje

Glava:

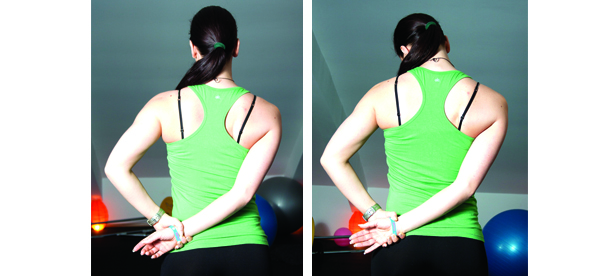


Roke:

1. 2. 3.

4. 5.

7. 8.



Trup:

1. 2. 3.

4. 5.

Noge:

1. Globoki predklon 2. Predklon z ravnim hrbtom 3. Predklon sede

4. Predklon s pokrčeno nogo 5. Oviraški sed 6.Izpadni korak vstran

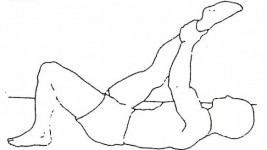
 

7. Izpadni korak vstran 8. Predklon na kolenu

Lažji Težji

8. Raztezanje noge leže 9. Raztezanje pokrčene noge leže



9. Raztezanje zadnjične mišice 10.

11. 12.

13.

