

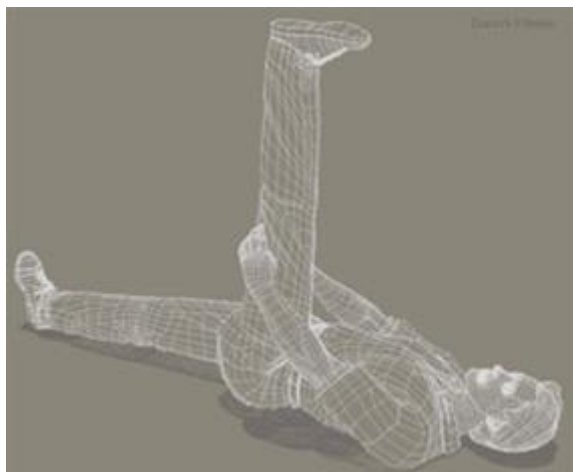
VAJE ZA HRBTENICO

Raztezne vaje za ogrevanje



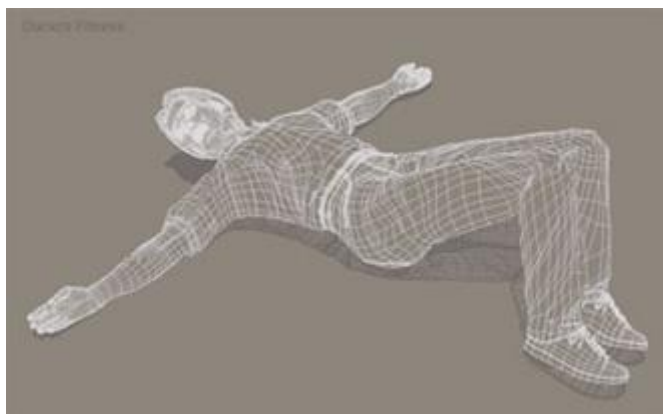
Lezite na hrbet, kolena objemite z rokami in jih pretegnite k prsnemu košu. Zadržite 20 sekund in se sprostite.

PONOVITE 3X



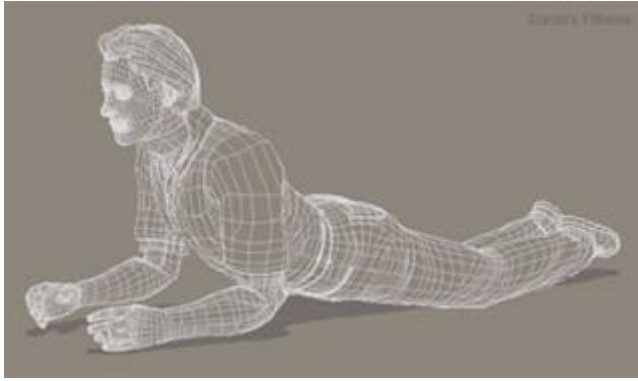
Lezite na hrbet, dvignite nogo in jo objemite pod kolenom, skušajte jo dvigniti čim višje, zadržite 20sek in ponovite z drugo nogo.

PONOVITE 3X



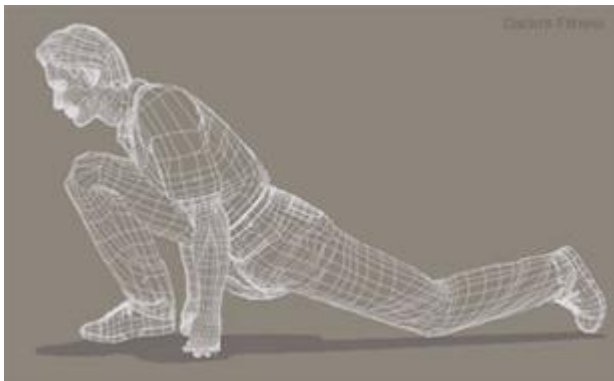
Lezite na hrbet, noge pokrčite v kolkih in kolenih, roke iztegnjene položite od telesa, zasukajte pokrčene noge in medenico v levo in glavo v desno, zadržite 20 sekund in ponovite simetrično na drugi strani.

PONOVITE 3X



Ležite na trebuh, zgornji del telesa dvignite in se oprite na komolce, zadržite 20sek. Medenica je ves čas na podlagi.

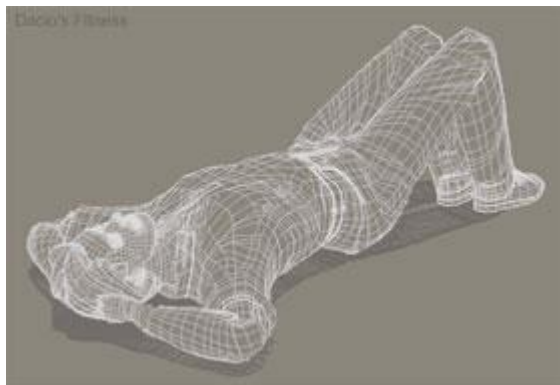
PONOVITE 3X



Počepnite, desno nogo iztegnite nazaj, z rokami se oprite na tla, medenico počasi spuščajte navzdol, zadržite 20sek in ponovite z levo nogo.

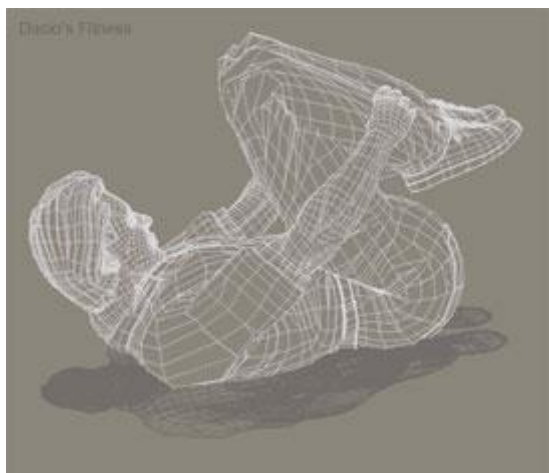
PONOVITE 3X

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ



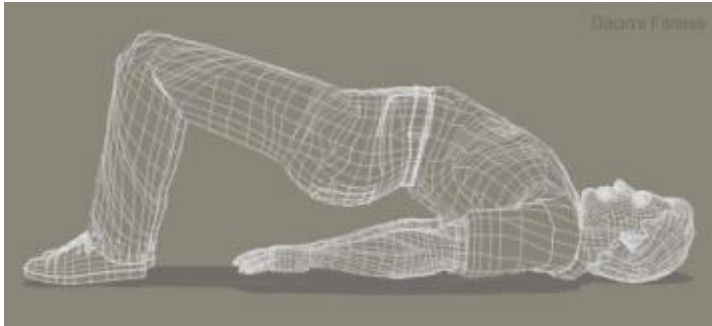
Lezite na hrbet, noge pokrčite, roke so pod glavo. Z izdihom se ne dvigujte, ampak samo izpraznite trebuh, povlečete popek noter, stisnete pas in s tem aktivirate stabilizatorje trupa, zadržite 10 sekund in se sprostite. Napnite zadnjične mišice, zadržite 10 sekund in se sprostite. Nato obe vaji združite.

PONOVITE 3X



Lezite na hrbet, noge pokrčite, pritegnite kolena k sebi, jih objemite z rokami, dvignite glavo, zadržite 20 sekund in se sprostite v začetnem položaju.

PONOVITE 3X



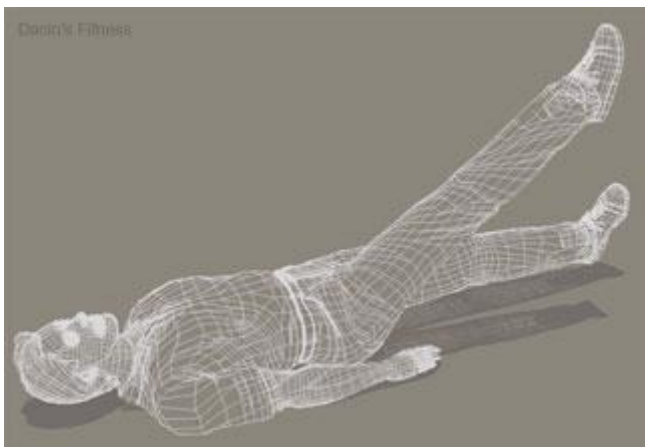
Lezite na hrbet, pokrčite kolena, zadnjico in križ dvignite od podlage, napnite zadnjične mišice, zadržite 20 sekund in se sprostite v začetnem položaju.

PONOVITE 3X



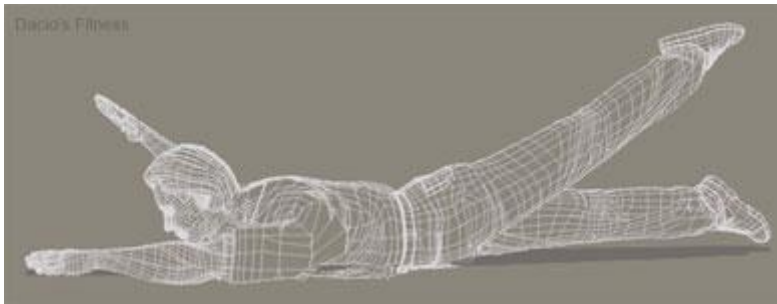
Lezite na hrbet, noge pokrčite, roke so ob telesu. Dvignite glavo in ramena od podlage, hkrati dvignite roke v desno, zadržite in se sprostite. Vajo ponovite še v levo.

PONOVITE 3X



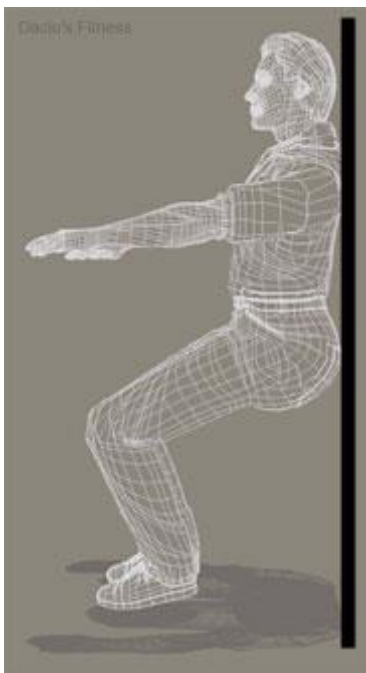
Lezite na hrbet, roke položite ob telo, križ pritisnite ob podlago. Dvignite levo nogo, jo zadržite 10sek in jo spustite. Vajo ponovite še z drugo nogo.

PONOVITE 3X



Lezite na trebuh, stegnite roke nad glavo, dvigujte 10x stegnjeno desno roko in levo nogo, nato levo roko in desno nogo.

PONOVITE 3X



Z napetimi trebušnjimi mišicami se spuščajte naslonjeni ob steno. Križ je pritisnjen ob steno. V tem položaju lahko vztrajate tudi eno minuto ali več.

PONOVITE 3X



Pokleknite, zgornji del telesa nagnite naprej in iztegnite roke. Sedite na pete, umirjeno dihajte in se sprostite za 20-30 sek.