













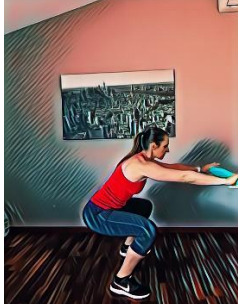
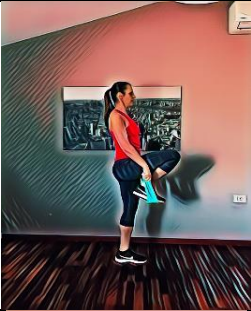












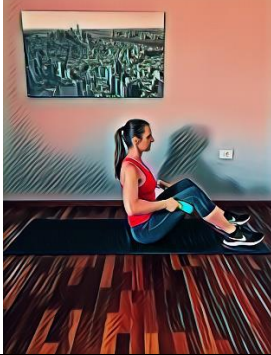


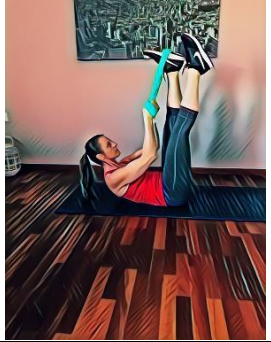









VAJE Z BRISAČO ZA VSAKOGAR_RAZTEZNE + KREPILNE VAJE 😊

	ZAČETNI POLOŽAJ		KONČNI POLOŽAJ	OPIS VAJE
1.				kroženje z rokami nad glavo 10x v D 10x v L
2.				kroženje z rokami pred telesom 10x v D 10x v L
3.				odkloni 5x v D 5x v L
4.				kroženje s trupom 5x v D 5x v L
5.				dvig kolena + lastovka 5x z D 5x z L
6.				počepi 10-20x

7.				<p>skrči – stegni</p> <p>10x z D 10x z L</p>
8.				<p>odkloni na kolenu</p> <p>8x v D 8x v L</p>
9.				<p>dvig noge v opori bočno</p> <p>10 – 15x</p>
10.				<p>skrči – stegni noge</p> <p>10 – 15x</p>
11.				<p>skrči roke + dvig hrbta, stegni roke + spust hrbta</p> <p>10 – 12x</p>
12.				<p>dvig rok in hrbta</p> <p>10 – 12x</p>

13.				<p>dvig v sed</p> <p>10 – 20x</p>
14.				<p>cik – cak trebušnjaki</p> <p>20x</p>
15.				<p>dvig trupa + spuščanje noge</p> <p>10 – 15x D 10 – 15x L</p>
16.				<p>deska za brisačo</p> <p>hoja z rokami naprej/nazaj</p> <p>30 – 60 sek</p>
17.				<p>deska ob brisači</p> <p>hoja z rokami levo/desno</p> <p>30 – 60 sek</p>

PRIPRAVILA: Katja Kovač