

GIBALNI ODMOR

UVODNO DINAMIČNO OGREVANJE

1. aerobna vaja

Tek z zamahi z rokami v odročenje



2. aerobna vaja

Tek z zamahi z rokami v vzročenje



KOLIČINA

- 20 – 30 sekund.
- Med vajami je lahko 10 sekund odmora.

UVODNO DINAMIČNO OGREVANJE

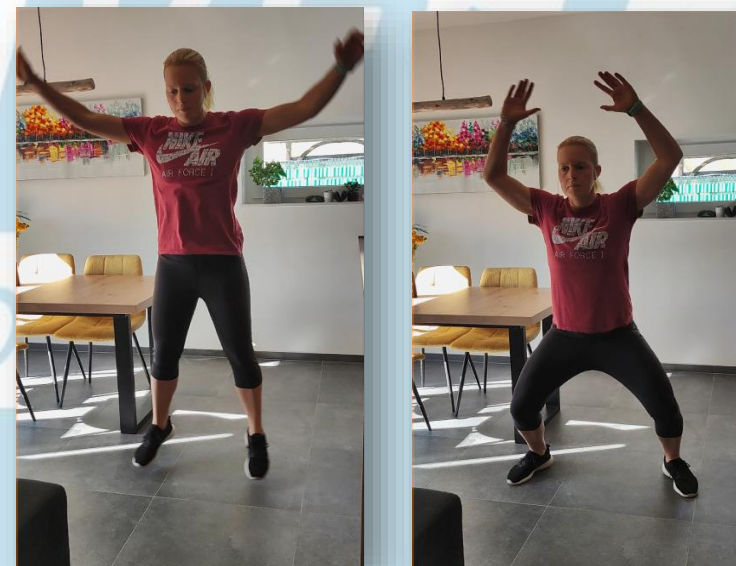
3. aerobna vaja

Tek skupaj in narazen



4. aerobna vaja

Poskoki skupaj in narazen



KOLIČINA

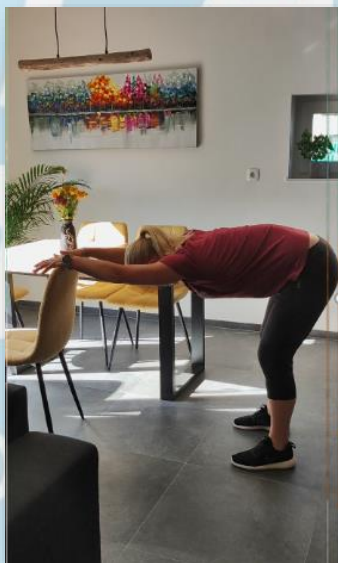
- 20 – 30 sekund,
- Med vajami je 10 sekund odmora.

GLAVNI DEL

Raztezne vaje

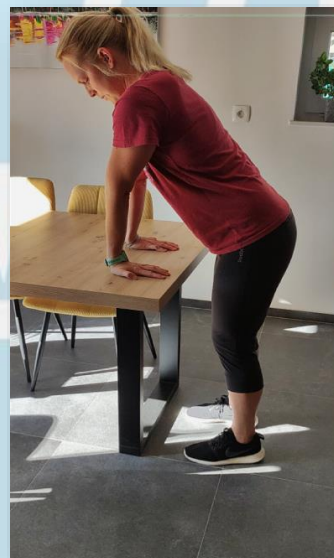
1. raztezna vaja

Zibi v predklonu trupa z oporo na naslonjalu



2. raztezna vaja

Vztrajanje v iztegu upogibalk prstov



3. raztezna vaja

Izpad s kolonom na sedalu in oporo na mizi



Vajo izvedemo z levo in desno nogo.

KOLIČINA

- 20 sekund ali 10 ponovitev

GLAVNI DEL

Krepilne vaje

1. krepilna vaja

Obračanje palcev nazaj s primikom lopatic v polčepu predklonjeno



2. krepilna vaja

Izmenični zasuki trupa v opori spredaj na mizi



KOLIČINA

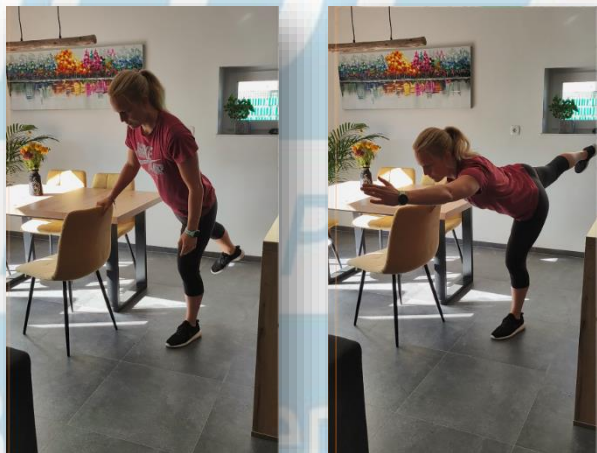
- 20 sekund ali 10 ponovitev

GLAVNI DEL

Krepilne vaje

3. krepilna vaja

Razovka z oporo na naslonjalu stola
("lastovka")



Vajo izvedemo z levo in desno nogo.

4. krepilna vaja

Počepi z dotikom stola



5. krepilna vaja

Globoki počep z drsenjem dlani
po notranji strani stegen



KOLIČINA

- 20 sekund ali 10 ponovitev