

Vaje za moč

Navodilo za izvajanje

- delo/počitek: 30 s /30 s (40 s / 20 s)
- počitek med serijami: 5 min
- po koncu vaj: stretching!!

1. serija:

- Sklece (ozke)
- Zapiranje knjige (velika)
- Stranski plen z dvigovanjem boka- na polovici zamenjaš stran ([navodilo za fante](#))
- Brisalci ([navodilo za punce](#))
- Zadnje sklece ([dolgočasno navodilo](#))
- Vzgibi (5-10 x)
- Hrbtne (uležeš se na trebuh in dviguješ noge ter (stegnjene) roke hkrati, rok in noge ne spustiš na tla, ampak se jih le dotakneš)
- Zapiranje knjige (mala) ([Zapiranje knjige za aktivne](#))

2. serija

- Sklece (ozke ali široke)
- Zapiranje knjige (mala)
- Stranski plen (bok pri miru, dviguješ zunanjo nogo) - na polovici zamenjaš stran
- Brisalci
- Zadnje sklece
- Dvigovanje iz plenka v položaj sklece in nazaj ([Greetings from India](#))
- Vzgibi (5-10 x)

3.serija – zdaj pa ne rabite več navodil. 😊

- Sklece (široke)
- Zapiranje knjige (mala)
- Stranske (dvigovanje boka, na polovici zamenjaš)
- Brisalci
- Zadnje sklece
- Plen (samo držiš)
- Vzgibi (5-10 x)

4. serija: **Stretching!!**