

POZDRAVLJENI ŠPORTNIKI

POLEG DOBRE VOLJE IN ŠPORTNE OPREME ☺ POTREBUJEMO KRPICO (ALI RUTKO), STOL IN ROLICO TOALETNEGA PAPIRJA.

PROSTOR VADBE : DOMA

1.VAJA-SEDE NA STOLU PREPRIJEMAMO KRPICO (ALI RUTKO): VSEDEŠ SE NA STOL IN PORAVNAŠ HRBET. ROKI IMAŠ V ODROČENJU IN KRPICO DRŽIŠ V LEVI ROKI. ROKI PRENESEŠ PRED OBRAZ (PREDROČIŠ) IN KRPICO PREPRIMEŠ V DRUGO ROKO. VAJO PONOVIŠ 10 KRAT.

ZAČETNI POLOŽAJ



2. VAJA-SEDE NA STOLU PREPRIJEMAMO KRPICO NAD GLAVO: VSEDEŠ SE NA STOL IN PORAVNAŠ HRBET. ROKI IMAŠ V ODROČENJU IN KRPICO DRŽIŠ V LEVI ROKI. ROKI VZROČIŠ IN NAD GLAVO KRPICO PREPRIMEŠ V DRUGO ROKO. VAJO PONOVIŠ 10 KRAT.

ZAČETNI POLOŽAJ



3.VAJA-SEDE NA STOLU KRČIMO ROKE: VSEDEŠ SE NA STOL IN PORAVNAŠ HRBET. ROKI IMAŠ V VZROČENJU (NAD GLAVO) IN KRPICO DRŽIŠ Z OBEMA ROKAMA. ROKI POKRČIŠ NAZAJ IN JU NATO PONOVNO IZTEGNEŠ NAD GLAVO (VZROČIŠ). VAJO PONOVIŠ 10 KRAT.

ZAČETNI POLOŽAJ



4.VAJA-SEDE NA STOLU Z NOGO PRENAŠAMO KRPICO PREKO ROLICE PAPIRJA: VSEDEŠ SE NA STOL IN PORAVNAŠ HRBET. KRPICO PRIMEŠ S PRSTI LEVE NOGE. NOGO PRENAŠAŠ PREKO ROLICE PAPIRJA. VAJO PONOVIŠ 10 KRAT Z KRPICO PRSTOV LEVE IN DESNE NOGE.

ZAČETNI POLOŽAJ



5.VAJA-SEDE NA STOLU Z OBEMA NOGAMA PRENAŠAMO KRPICO PREKO ROLICE PAPIRJA: VSEDEŠ SE NA STOL IN PORAVNAŠ HRBET. S PRSTI OBEH NOG PRIMEŠ KRPICO IN NOGI PRENAŠAŠ PREKO ROLICE PAPIRJA. VAJO PONOVIŠ 10 KRAT.

ZAČETNI POLOŽAJ



6.VAJA-SEDE NA STOLU Z OBEMA NOGAMA PRENAŠAMO ROLICO PAPIRJA: VSEDEŠ SE NA STOL IN PORAVNAŠ HRBET. MED STOPALA NA TLA POLOŽIŠ ROLICO PAPIRJA. Z OBEMA NOGAMA ROLICO »PRIMEŠ« IN JO DVIGNEŠ NAD KRPICO. VAJO PONOVIŠ 10 KRAT.

ZAČETNI POLOŽAJ

