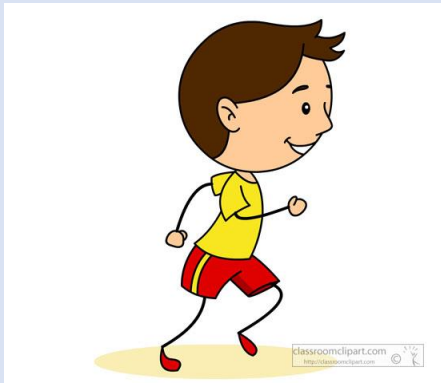
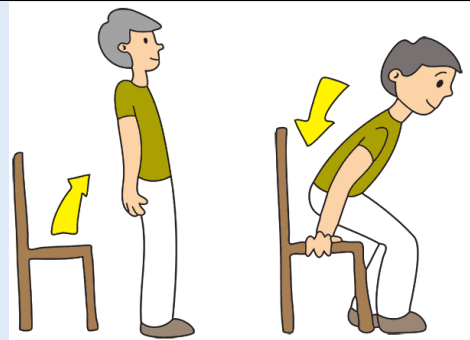


# MINUTKE ZA ZDRAVJE



**TECI NA MESTU (1 MINUTO)**



**VSTANI IN SE VSEDI.  
TO NAREDI 8X!**



**8 X KROŽI Z RAMENI NAZAJ  
8X KROŽI Z RAMENI NAPREJ**



**8X POSKOČI!**



**NAREDI 8 SKLEC**



**NAREDI 8 POSKOKOV (ROKE IN  
NOGE NARAZEN)**



**NAREDI 8 POČEPOV**



**NAREDI 8 IZPADNIH  
KORAKOV**



**NAREDI 8 TREBUŠNJAKOV**



**STEGNI ROKE, STRESI TELO.**



**10X GLOBOKO VDIHNEMO IN  
IZDIHNEMO.**

**S PALCEM IN KAZALCEM  
MASIRAJ UHELJ.**

