

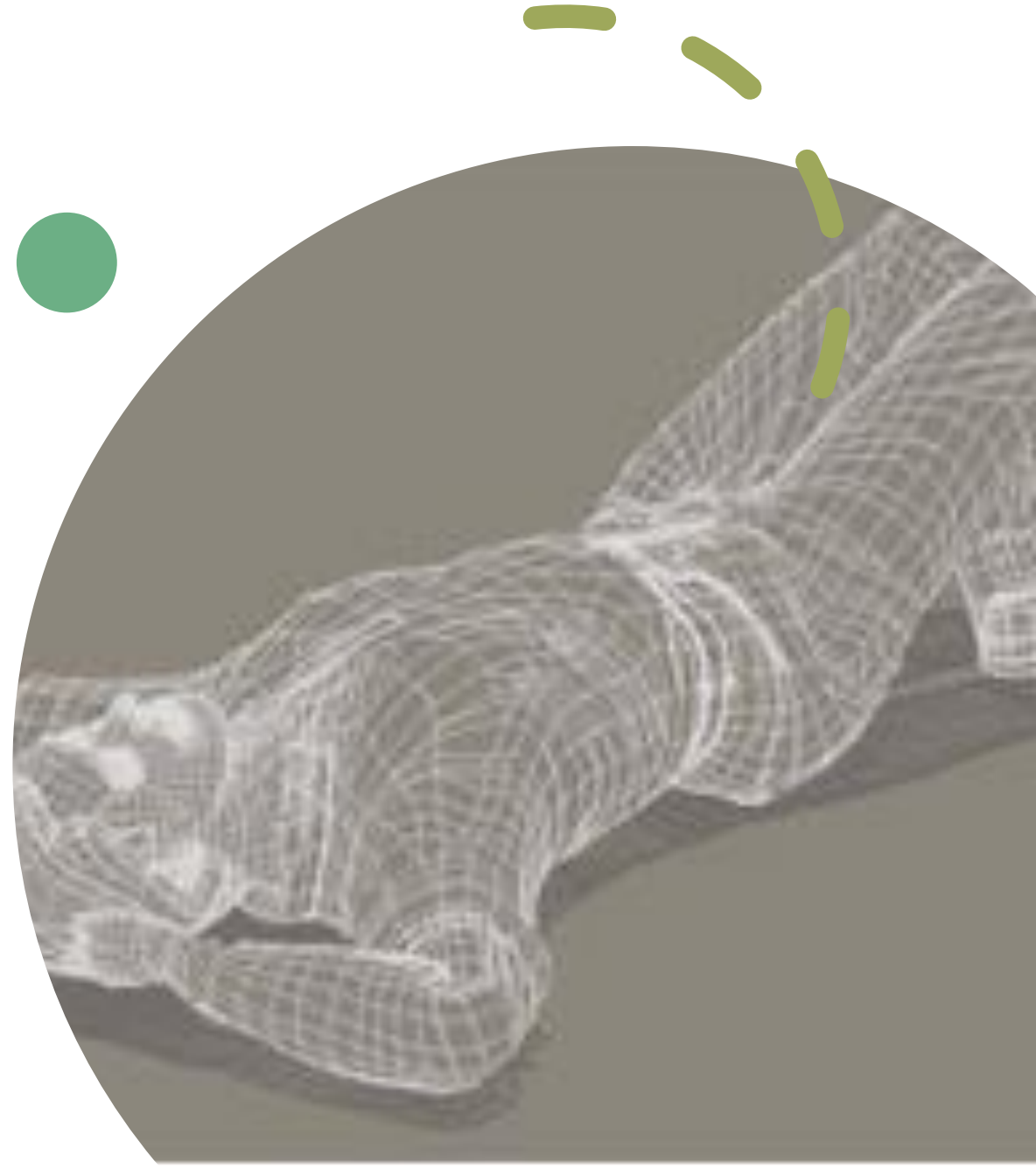


VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ

VADBA DOMA

PRVA VAJA

- Lezite na hrbet, noge pokrčite, roke so pod glavo. Napnite trebušne mišice in pritisnite križ na podlago, zadržite 10 sekund in se sprostite. Napnite zadnjične mišice, zadržite 10 sekund in se sprostite. Nato obe vaji združite.

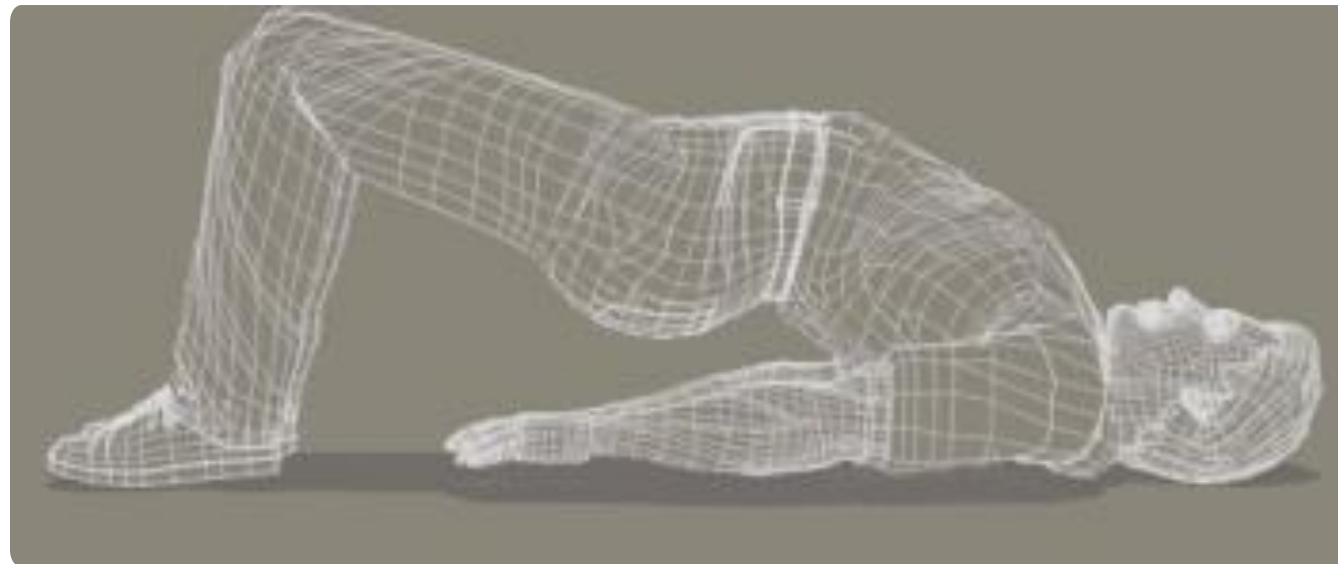


DRUGA VAJA

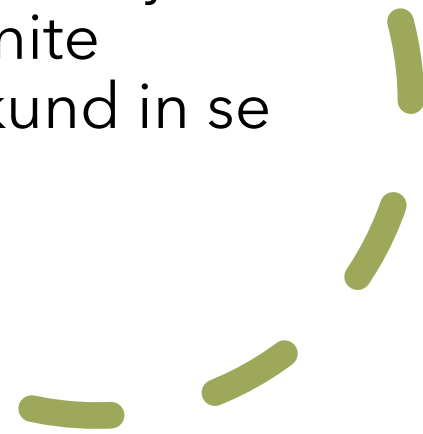
- Lezite na hrbet, noge pokrčite, pritegnite kolena k trebuhu, jih objemite z rokami, dvignite glavo, zadržite 20 sekund in se sprostite v začetnem položaju.



TRETJA VAJA

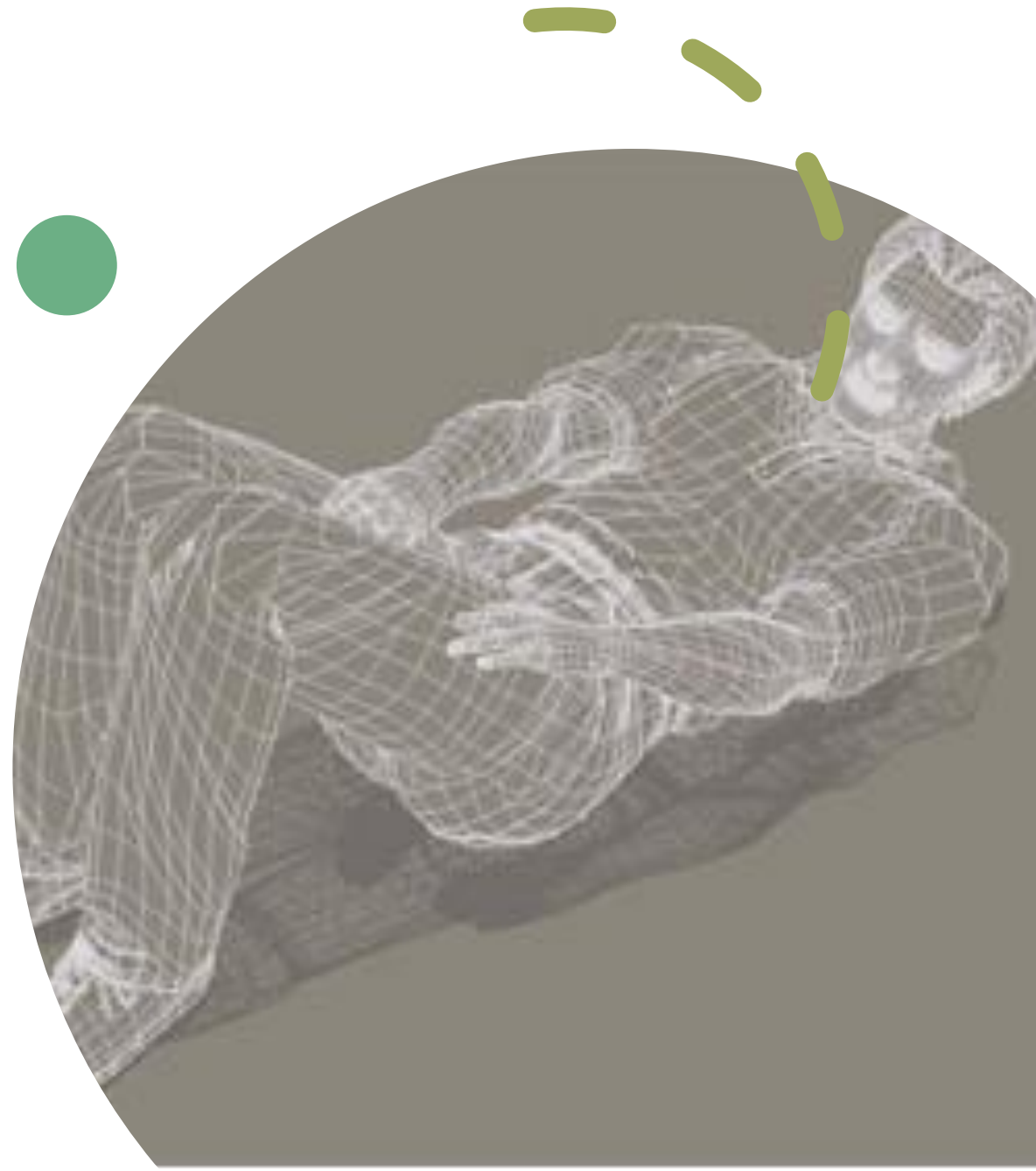


- Lezite na hrbet, pokrčite kolena, zadnjico in križ dvignite od podlage, napnite zadnjične mišice, zadržite 20 sekund in se sprostite v začetnem položaju.



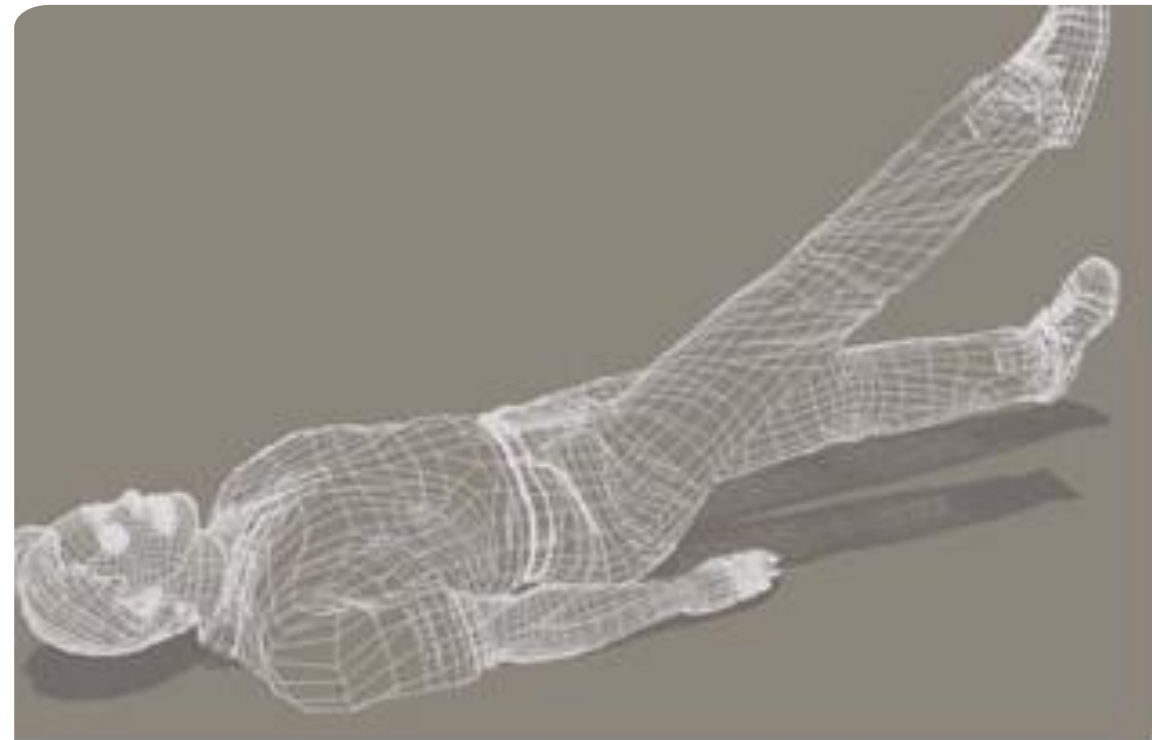
ČETRТА VAJA

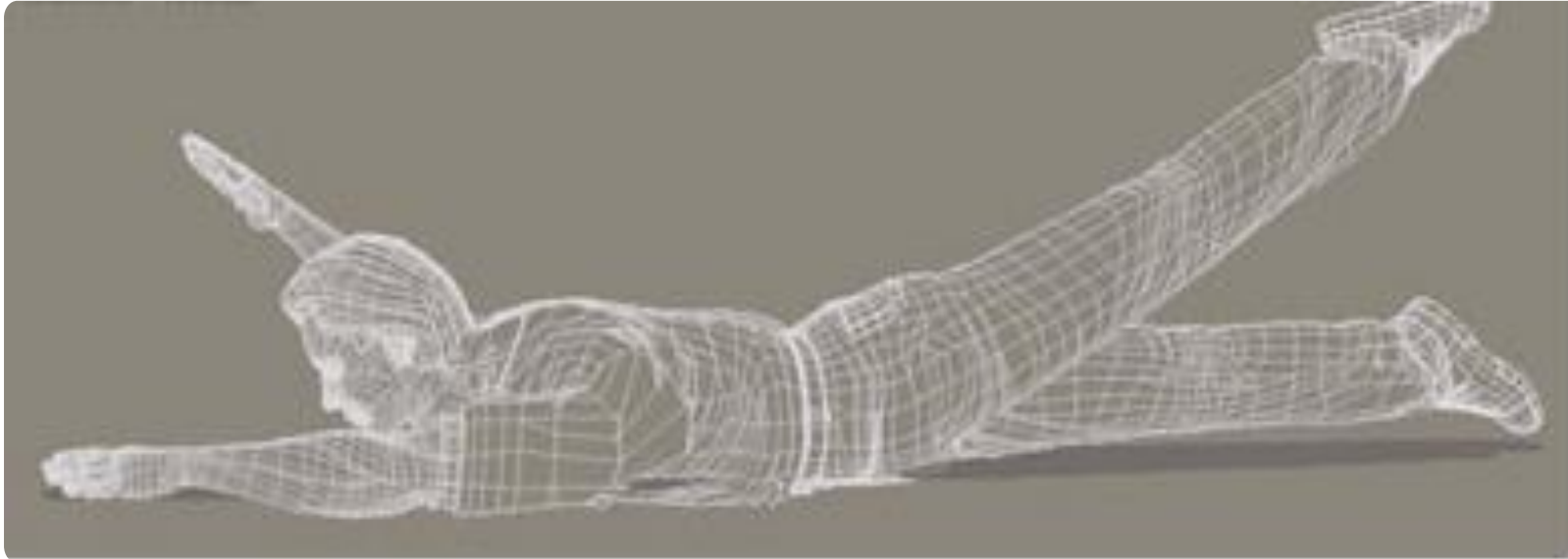
- Lezite na hrbet, noge pokrčite, roke so ob telesu. Dvignite glavo in ramena od podlage, hkrati dvignite roke v desno, zadržite in se sprostite. Vajo ponovite še v levo.



PETA VAJA

- Lezite na hrbet, roke položite ob telo, križ pritisnite ob podlago. Dvignite levo nogo, jo zadržite in se sprostite. Vajo ponovite še z drugo nogo.





ŠESTA VAJA

- Lezite na trebuh, stegnite roke nad glavo, dvigujte stegnjeno desno roko in levo nogo, nato levo roko in desno nogo.





SEDMA VAJA

- Z napetimi trebušnimi mišicami se spuščajte naslonjeni ob steno. Križ je pritisnjen ob steno. V tem položaju lahko vztrajate več minut.

OSMA VAJA

- Pokleknite, zgornji del telesa nagnite naprej in iztegnite roke. Sedite na pete, umirjeno dihajte in se sprostite.

