

VAJE ZA RAZTEZANJE IN KREPITEV HRBTNIH MIŠIC

1. VAJO IZVAJAŠ TAKO, DA LEŽIŠ NA HRBTU S POKRČENIMI KOLENI IN MED KOLENI DRŽIŠ-STISKAŠ SVOJEGA PLIŠATEGA PRIJATELJA. DVIGNEŠ BOKE IN ZADRŽUJEŠ POLOŽAJ NEKAJ ČASA, DOKLER TI JE UGODNO.



2. ZA TO VAJO VZEMI IZ PREDALA MAMINO POSODO, V KATERO DAŠ SVOJEGA PLIŠKOTA.

VAJO IZVAJAŠ TAKO, DA SI V POLOŽAJU KOT JE NA SLIKI, NOGE IMAŠ RAZMAKNJENE.

PRVI DAN JE DOVOLJ, ČE VZAMEŠ 2x Z LEVO IN 2x Z DESNO ROKO IGRAČO IZ POSODE IN JO POLOŽIŠ NAZAJ NOTER. PAZI, DA NE PADEŠ Z RITKO DOL.

