

Gibalni odmor

Vaja za noge, zadnjico, hrbtne in trebušne mišice

Opis vaje:

Začetni položaj je leža na hrbtu. Stegnjeni nogi dvignete 20 cm od tal, pokrčite kolena in ju pritegnite, dvignete nogi navpično v zrak, naredite aktivni peti, špičke, z zamahom nogi razširite, potegnite skupaj in križate v navpičnem položaju, naredite 2x, aktivne pete, pokrčite kolena, iztegnite nogi, vendar jih zadržite 20 cm nad podlago. Nog ne odložite na tla, dokler vaje ne ponovite 5x.

Težja varianta je , da imate med izvajanjem dvignjen od tal tudi zgornji del telesa, roke pa sklenjene na zatilju.

Učenke 7. razreda pridružite se vadbi v petek 17.4. ob 9:30. Sledite povezavi:

<https://us04web.zoom.us/j/863395757>