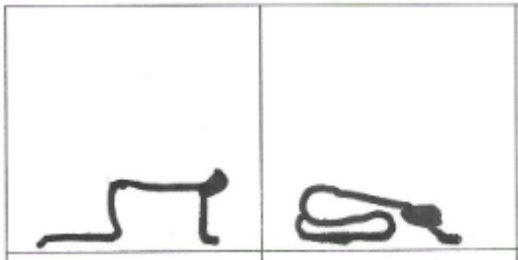


## Gibalni odmor

### Vaja za hrbet:

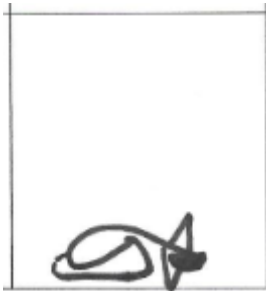
Začetni položaj je položaj » mize «. Dlani sta pod rameni, roki sta stegnjeni, kolena sta pod kolkoma, v širini bokov, glava je v podaljšku hrbtenice, pogled je usmerjen naprej.

Iz položaja » mize« se spustimo v sed na stopala ( notranji stopalni lok ). Roki ostaneta stegnjeni, glava se približa tlom. Vrnemo se v začetni položaj. Vajo ponovimo 10x.



### Sproščanje v položaju:

Zadržimo položaj v sedju tako, da roki v komolcih pokrčimo, položimo dlan na dlan in čelo položimo na dlani. V tem položaju dihamo 5 dihov ( globok vdih in dolg izdih).



### Vaja za oči:

Vajo delamo stoje. Pogledamo navzgor visoko v strop in navzdol globoko v tla. Vajo ponovimo 5x, nato zamižimo za nekaj sekund.

9.a učenke, ne pozabite na video konferenco , danes ob 11.30.

<https://us04web.zoom.us/j/585063458>