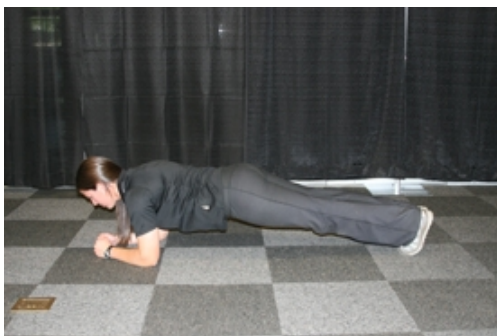


Vaje za moč trupa (vaje naredi trikrat na teden)

1. Deska (3 serije * 30 sekund, 60 sekund pavze med serijami)



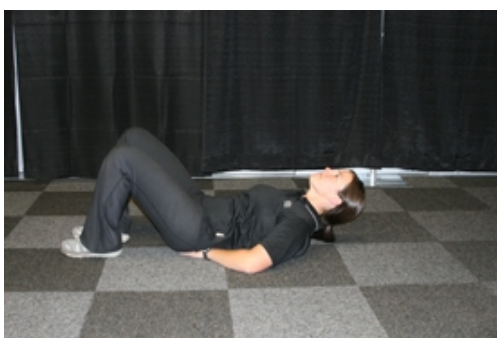
2. Deska na stran (3 serije * 30 sekund na vsaki strani)



3. Izteg roke in nasprotne noge (3 serije * 15 sekund na vsaki strani)



4. Vaja za trebušne mišice (3 serije * 30 dvigov, 60 sekund pavze med serijami)



- začetni položaj leže, stopala so na tleh, roke na tleh podpirajo spodnji del hrbta
- napni trebušne mišice in rahlo upogni hrbtenico v zgornjem delu hrbta (12 prsnih vretenc z 12 pari rebr), pri tem pa vratu in brade ne smeš potisniti naprej
- komolce pusti ležati na tleh in POČASI za nekaj centimetrov dvigni ramena in glavo s tal
- POČASI se vrni v začetni položaj