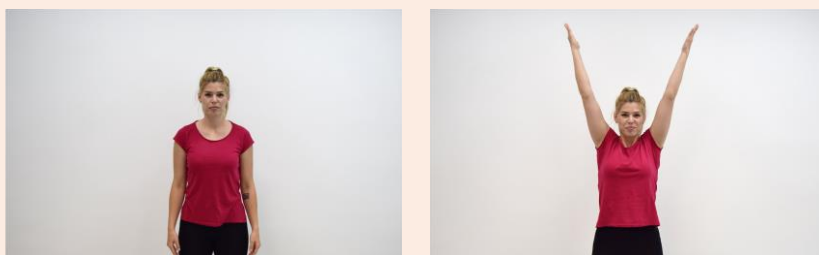


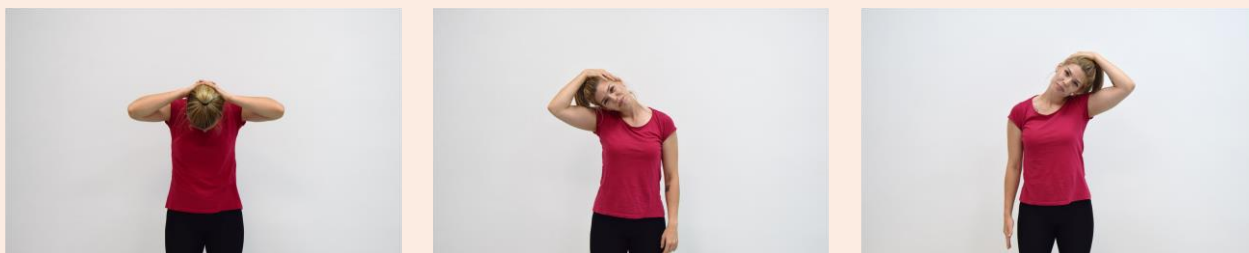
# VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO

Prilikom provođenja vježbi potrebno je obratiti pažnju na držanje tijela. Preporučeno je raditi vježbe ispred ogledala.

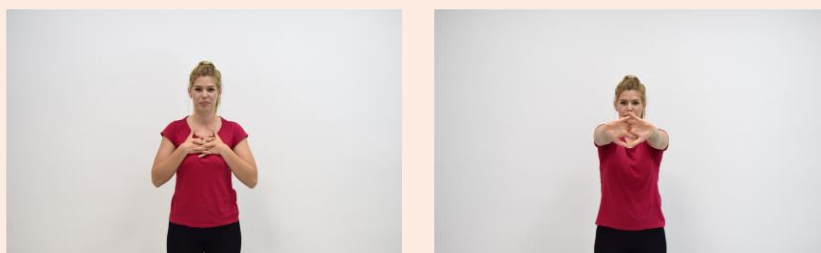
## Vježbe zagrijavanja



Početni položaj je stojeći. Ruke ispružiti uz tijelo. Na udah podići ruke iznad glave, na izdah vratiti u početni položaj.



Isprepletene prste staviti na zatiljak. Rukama gurati glavu prema dolje. Zadržati 6-10 sekundi, opustiti. Vratiti glavu u početni položaj. Zatim, desni dlan prisloniti na lijevo uho, rukom povlačiti glavu u desnu stranu. Zadržati 6-10 sekundi. Istu vježbu ponoviti u drugu stranu.



Ispreplesti prste i dlanove osloniti na prsa. Ispružiti laktove usmjeravajući dlanove prema naprijed. Zadržati 6-10 sekundi i opustiti.



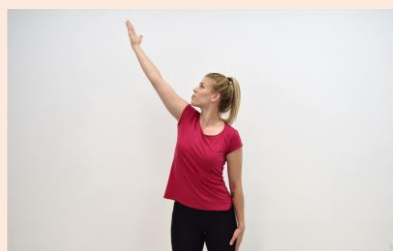
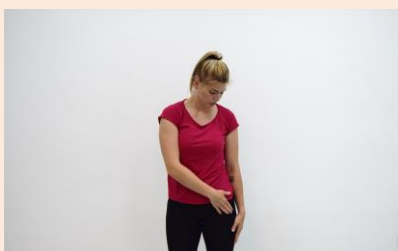
Raširiti ruke do visine ramena. Izvoditi sitne pokrete „gore-dolje“.

## VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO

Početni položaj je uspravan stojeći stav. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Raširiti ruke do visine ramena. Desnim dlanom dotaknuti lijevi dlan, vratiti u početni položaj, a zatim lijevom dlanom dotaknuti desni dlan.



Ruke ispružiti uz tijelo. Desni dlan osloniti na dlan lijeve ruke. Desnu ruku širiti dijagonalno prema gore (pogledom pratiti ruku) i vratiti u početni položaj. Isto ponoviti s lijevom rukom.



Ruke ispružiti ispred tijela u visini ramena. Spuštati se u „mini“ čučanj.



Desnom nogom iskoračiti prema naprijed, vratiti se u početni položaj. Isto učiniti s lijevom nogom.

## VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO

Početni položaj ležeći na leđima sa savijenim koljenima. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Ruke ispružiti uz tijelo. Odizati glavu, ramena i lopatice od podloge. Zadržati 6-10 sekundi i opustiti.



Odignuti zdjelicu od podloge. Ispružiti desnu nogu, spustiti je pa ispružiti lijevu nogu. Spustiti zdjelicu na podlogu.



Osloniti dlan na dlan, klizajući dlanovima po desnoj natkoljenici prstima dotaknuti desno koljeno i vratiti se u početni položaj. Ponoviti isto u lijevu stranu.



Spojiti stopala. Raširiti noge u stranu zadržati, 2-3 sekunde te vratiti u početni položaj.

## VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO

Početni položaj ležeći na leđima sa savijenim koljenima. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Odići noge, kukovi i koljena pod 90°. Spuštati desno stopalo na podlogu, vratiti u početni položaj pa isto ponoviti s lijevim stopalom.



Položaj je isti kao u prethodnoj vježbi s tim da su i ruke ispružene ispred tijela. Spuštati desnu nogu i lijevu ruku i obrnuto.



Desnu ruku ispružiti iznad glave. Istovremeno približavati desnu ruku i lijevo koljeno. Zadržati 2-3 sekunde. Opustiti. Isto ponoviti sa suprotnom rukom i nogom.



„Zaljuljati“ koljena u desnu stranu, a pogled usmjeriti prema lijevo. Ponoviti isto u drugu stranu.

## VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO

**Početni položaj je ležeći na boku.** Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.

\*sve vježbe ponoviti i na drugom boku




Donju nogu saviti, gornju ispružiti i zategnuti stopalo. Odizati nogu prema gore i spustiti dolje.



Odmicati gornju nogu prema naprijed pa prema natrag.



 Gornju nogu saviti i prebaciti je preko donje, donju ispružiti i zategnuti stopalo. Odizati donju nogu prema gore i spustiti dolje.

### Vježba istezanja



Početni položaj je ležeći na trbuhu. Saviti laktove i dlanove postaviti pored prsa. Ispružiti laktove, istegnuti se. Zadržati položaj 6-10 sekundi i opustiti.