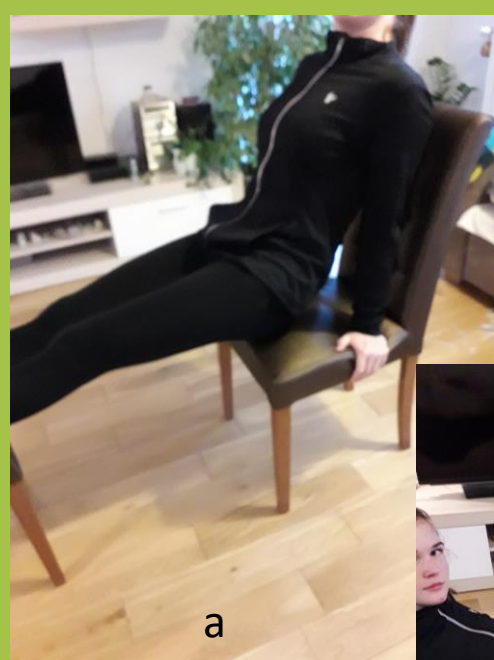


ŠKARE NOGAMA



Sjednite na stolicu pridržavajući se rukama i krenite križati noge koje držite ispružene naprijed. Brojite do 10 ili više. Što više brojite imat ćete jače trbušne mišiće i bolju koordinaciju rada nogama.

MOSTOVI NA STOLICAMA



a



b



c

a) sjednite na stolicu, na drugu stavite pete. Podignite kukove tako da su na stolice oslonjene samo noge i ruke. Tko izdrži duže imat će jače mišiće ruku;

b) sjednite na pod dlanovima se oslanjajući iza leđa, a pete stavite na stolicu. Podignite kukove u vis i držite most dok se drugi provlače ispod. Zamijenite uloge;

c) lezite potrbuške dlanovima se oslanjajući o pod. Stavite potkoljenice na stolicu, leđa ravno i držite se na dlanovima dok se drugi provlače ispod vas. Ovom vježbom ojačat ćete mišiće leđa i ruku i trbuha.

LJULJANJE NA STOLICAMA



Stanite između dvije stolice i okomite se dlanovima na njih. Ljuljajte se naprijed-natrag ili ostanite u izdržaju držeći koljena u zraku. Vježbom jačamo mišiće ruku, trbuha i nogu te razvijamo ravnotežu.

IZDRŽAJ U VISU

Držite se za rub stola (ili za nečiju ruku) i visite koliko možete. Vježbom istežemo leđa i jačamo ruke i rameni pojas.



ZADATCI ISPOD STOLA



Oko svake noge stola napravite jedan zadatak.
Kada ste obavili jedan zadatak oko svih nogu
stola krenite sa sljedećim.

Zadaci su sljedeći: puzanje na koljenima, puzanje
u sjedu, puzanje na trbuhu, hodanje u čučnju i
hodanje četveronoške..

Izmislite još zadataka.

IZDRŽAJ NA DLANOVIMA

Oslonite se dlanovima na stol i izdržite u tom položaju brojeći do 10. Svaki sljedeći put smanjite brojanje za 2 i tako osnažite svoje ruke i vježbajte ravnotežu.

