Hoja na mestu 1 minuta

Raztezne gimnastične vaje za ogrevanje celega telesa ( vsaka vaja naj se ponovi 10 x)

Tek na mestu 2 minuti – takoj po teku merjenje srčnega utripa 30 sekund ( rezultat pomnoži z 2x ) Srčni utrip meri na zapestju (ob palcu) ali na vratu

Kompleks vaj za krepitev:

* sklece ob steno ( z naklonom telesa si lajšate ali otežujete delo) 10 x
* deska ali plank 20 sekund
* počepi 10 x
* dvigovanje trupa za trebušne mišice 15 x
* dvigovanje trupa za hrbtne mišice 15 x

**Vaje za hrbtenico leže**

(Pod glavo si lahko položite blazino.)

1. Z obema rokama se primite pod desnim kolenom in ga povlecite k trebuhu. Drugo nogo potisnite ob tla. Zadržite približno dvajset sekund, nato se sprostite. Ponovite vajo še z levim kolenom**.**
2. Koleno skrčite in ga primite z nasprotno roko ter za pet sekund zadržujte gib. Vajo ponovite z nasprotno nogo in roko.
3. Obe roki položite pod medenico, najprej z levo in nato še z desno nogo zaokrožite, kot da bi vozili kolo. Potem pa še eno minuto vozite kolo z obema nogama, tj. sonožno.
4. Noge so sproščene in rahlo narazen, roke prekrižajte pod vratom, komolci se dotikajo tal. Nato komolce premaknete do ušes.
5. Ležite na hrbtu, skrčite kolena, stopala uprite v tla. Dvignite medenico in križ od podlage ter se počasi vrnite v začetni položaj.
6. V istem položaju napnite mišice medeničnega dna ter zadržite pet sekund.
7. V istem položaju napnite trebušne mišice (potegnite trebuh navznoter), zadržite pet sekund in sprostite.

Priporočam, da te vaje naredite vmes med drugimi učnimi temami za sprostitev in boljšo držo.