

# 1. MRTVI ŠČUREK



# 3. POČEP



# 2. SKLECA



# 4. DESKA



# 5. PRITEG



# 6. POTISK



## 7. IZPADNI KORAK



★ Naredi na obe nogi.



## 8. UPOGIB KOMOLCA



## NAVODILA

- Vsaka vaja ima priloženo QR kodo, kjer si lahko pogledaš video posnetek pravilne izvedbe vaje.
- Vaje izvajaj počasi.
- Naredi od 8 do 20 ponovitev, 3 serije in 3 x na teden (odvisno od telesne pripravljenosti).
- Za več informacij se obrni na sledeči kontakt: [fizioterapija@bos-sentvid.si](mailto:fizioterapija@bos-sentvid.si).
- Veselo na delo. 😊

# Vadba za moč

z elastiko 2