

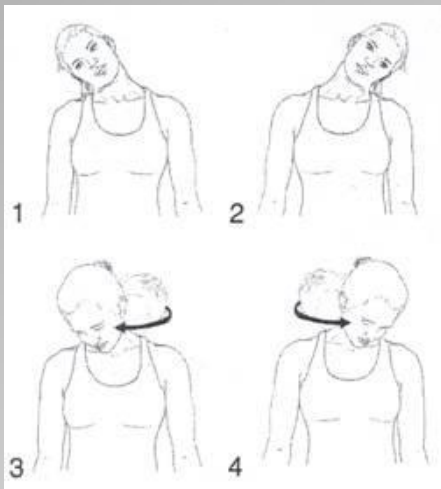
КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА:

Свакога дана одвојите **20 минута** да правилно урадите комплекс вежби обликовања.

На овај начин **одржавате покретљивост својих зглобова и флексибилност мишића** што је нарочито важно у овом периоду у којем највећи део дана проводите у својим кућама испред својих рачунара, паметних телефона или телевизора уз минималну активност.

Вежбе су вам **познате са часова**, радимо их свакога часа у уводном делу, након трчања и атлетских вежби које изводите у кретању. Ово су **само вежбе истезања** и **не треба да радите уз њих и** вежбе снаге или како ви кажете „**серије**“. Серије се раде сваког другог дана и за то имате посебну презентацију под називом вежбе снаге.

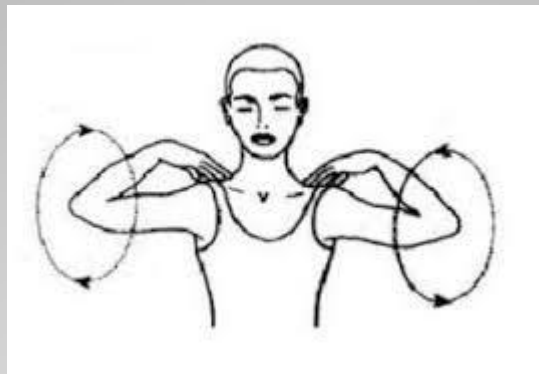
1. Кружење главом – 5x у једну па 5x у другу страну



2. Отклон главом – неизменично у једну па у другу страну 10x



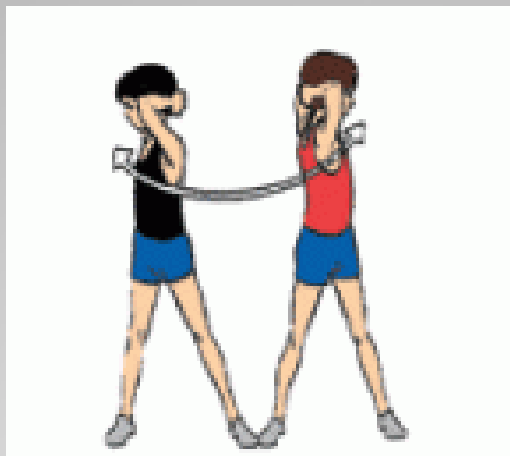
5. Кружење раменима унапред и уназад – 10 пуних кругова у једну и другу страну



7. Чеони кругови рукама унапред и уназад – 10 пуних кругова у једну и другу страну



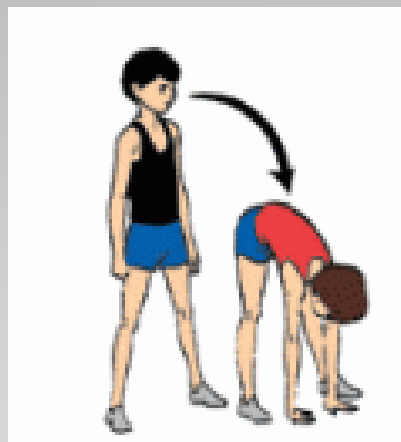
8. Засуци трупом – наизменично у леву и десну страну 16х



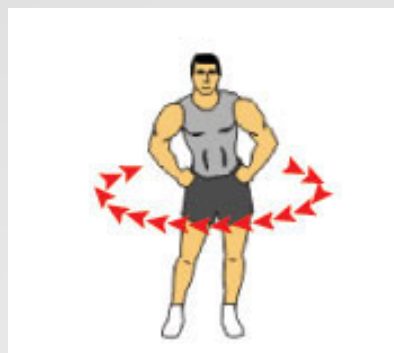
9. Отклон трупом - наизменично у леву и десну страну 16х



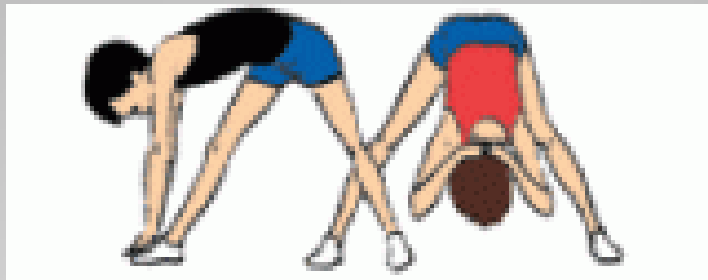
10. Претклон трупом – 10x са задржавањем у крајњем положају 2 секунде



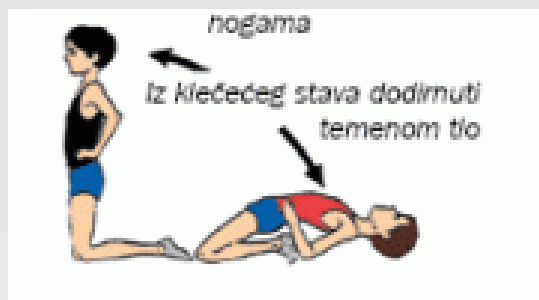
11. Кружење трупом – у обе стране 7x једна па друга



12. Претклон трупом на леву па на десну ногу – 10x свака нога



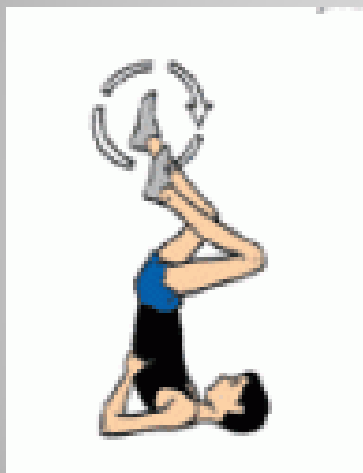
12. Из седећег положаја на коленима спустити се у лежећи положај – 5x



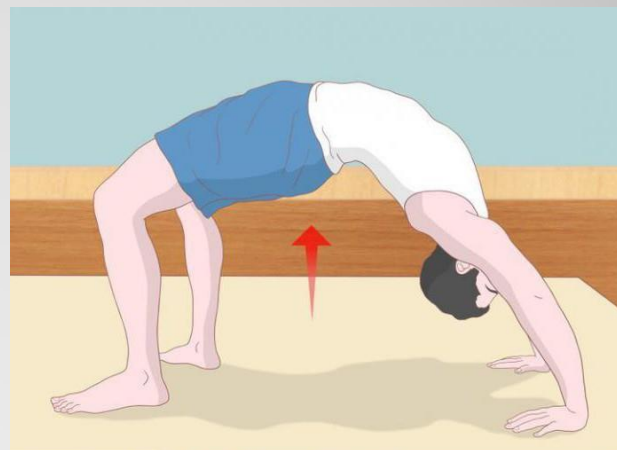
13.Препонски сед – 10x лева па десна нога



14.Свећа



15.Мост – 10x



Није било тешко зар не? Ако се нисте уморили и хоћете да урадите још неку вежбу можете погледати следећи линк:

<https://www.youtube.com/watch?v=АНМflfjRx4Q>

Поздрављам вас
Марко Пајић