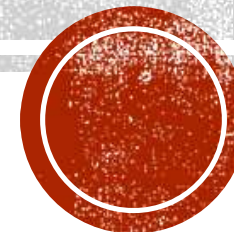


# FIZICKA AKTIVNOST U KARANTINU

Mina Simic V2





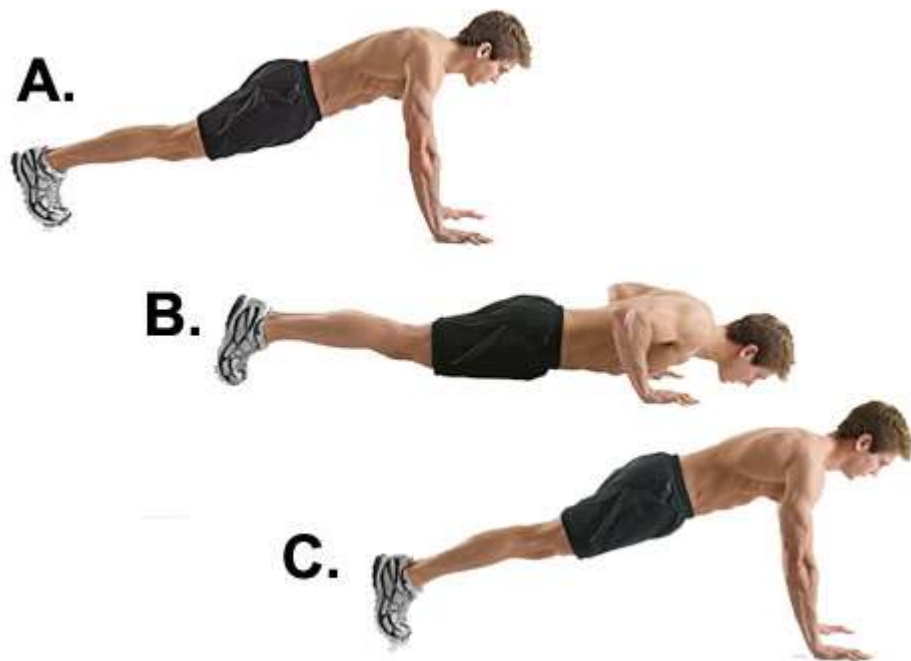
## RAZGIBAVANJE

Bitno je razgibati se pre nego sto pocnemo sa vezbama...

Razgibavanje služi da bi pravilno razmrdali I pokrenuli nase telo.

Najbitnije je razgibati: Vrat, kukove, kolena, ramena.

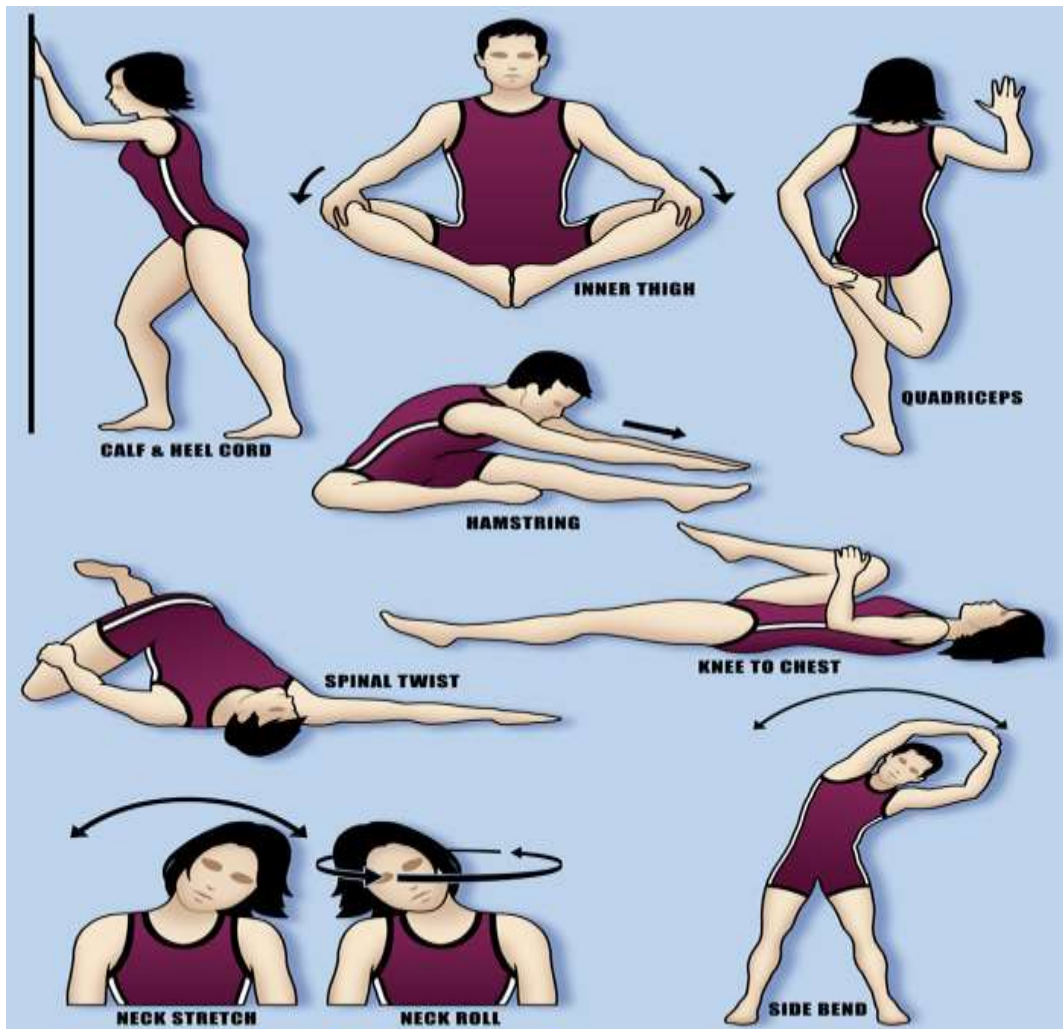




## VEZBE

Veoma je bitno da se bavimo fizickim aktivnostima i ako smo u karantinu. Vezbe koje ja radim i koje preporucujem svima su: 30 trbusnjaka, 30 sklekova, plank sto duze mogu, 30 cucnjeva, ja na vratima imam sipku za zgibove pa uradim 10 zgibova...





## ISTEZANJE

Posle svakog vezbanja veoma je bitno istezanje. Dok se istezemo bitno je da u položaju istezanja budemo 20 sekundi i da u tom periodu osećamo zatezanje mišića.



■ **KRAJ**

**KRAJ**

