

Vaje s knjigo

Tokrat za sklop razgibalnih vaj, ki jih izvajaš doma, potrebuješ dve knjigi, ki pa naj ne bosta predebeli.

Pri vsaki vaji naredi 7- 10 ponovitev.

1. vaja: Postaviš se v razkoračno stoji. V vsako roko primeš knjigo in dvigaš roki do vzročenja, nato pa še v odročenje.
2. vaja: Spet si v razkoračni stoji. Knjigo položiš pred seboj na tla. Brez krčenja nog v kolenih se skloni, poberi knjigo, se zravnaj in dvigni knjigo nad glavo. Izmenoma knjigo polagaš na tla in dvigaš.
3. vaja: Razkoračna stoji. Knjigo primeš v roko in jo vrtiš okoli pasu tako, da jo preprijemaš iz roke v roko. Ponoviš na drugo stran.
4. vaja: Uležeš se na hrbet, knjigo položiš med nogi v predelu gležnjev in jo dobro stisneš. Ledveni del hrbta pritisni ob tla in pazi, da ga ne dvigaš. Nogi dvigaj od tal vsaj 20 cm in nato spusti. Če ti knjiga pade, jo namesti nazaj in nadaljuj z vajo.
5. vaja: Uležeš se na trebuh, roke in noge so iztegnjene. V roki primi knjigo in jo dvigaj vsaj 20 cm od tal ter nekaj sekund zadrži. Nato spusti roki na tla in počivaj par sekund.
6. vaja: Knjigo položi pred seboj na tla. Sonožno jo preskakuj levo, desno, nato še naprej in nazaj.
7. vaja: Knjigo položi na glavo in se zavrti okoli svoje osi, najprej z desne na levo in nato z leve na desno.

Ko končaš z vajami, lahko knjigo spet vzameš v roke in jo prebereš, pa bo čas hitro minil.