OGREVANJE

Ogrevanje je pomembno pred vsakim športom. Tako se izognemo poškodbam.

► **GLAVA IN VRAT** (delamo počasi, da se ne poškodujemo)

- glavo zavrtimo v levo in desno 8x

- glavo nagnemo naprej in nazaj 8x

- glavo z roko potegnemo v levo, medtem ko glavo potiskamo v levo (in zamenjamo smeri)

► **ROKE IN RAMENA**

- z rameni krožimo naprej in nazaj 8x

- z rokami krožimo naprej in nazaj 8x

- roko iztegnemo pod brado in jo z drugo raztegnemo (ponovimo tudi z drugo)

► **BOKI**

- z boki krožimo v obe smeri 8x

- odročenje v obe smeri 4x

► **NOGE**

- stojimo v razkoraku, z iztegnjenimi rokami se sklonimo med noge, pred stopala in nad glavo 8x

- izpad naprej (z eno nogo stopimo naprej in jo zadržimo 5 sekund v pravem kotu, to naredimo z obema nogama)

- s koleni krožimo v levo in desno 8x

- raztegnemo ritne mišice tako, da pokrčeno nogo zadržimo ob telesu 5 sekund

- raztegnemo stegensko mišico iztegovalko tako, da pokrčeno nogo potegnemo nazaj, kolena sta poravnana drug ob drugem, zadržimo 5 sekund

- raztegnemo stegensko mišico upogibalko tako, da se usedemo na tla, iztegnemo noge in se poskusimo rokami dotakniti prstov na nogi

► **ZA MOČ**

- 15 trebušnjakov

- 15 dvigov trupa (ležimo na trebuhu, dvigamo trup in noge)

- 8x dvignemo vsako nogo (uležemo se na bok in dvigamo nogo, med izvajanjem vaje jo ne smemo dati nazaj na tla)

- 8 sklec

- 8 globokih počepov (kolena ne smejo zakriti stopal)