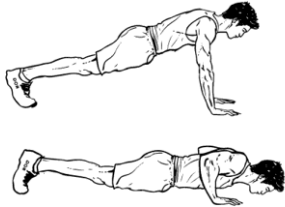


Vaje za moč

Preden začnete z izvajanjem vaj, razgibajte sklepe in raztegnite mišice.

- sklece: 6 x 5 ponovitev



- trebušnjaki: 5 x 10



- počepi: 5 x 10



- vaje za stabilizacijo: 4 x 15 sek vsako vajo



Ne pozabite raztegniti in sprostiti mišic, predvsem tistih, katere ste z vajami krepili.