

У здравом телу здрав дух

***ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА***

# Физичка активност

- ▶ Физичка активност је битна кад проводимо много времена седећи испред телевизора и компјутера.
- ▶ Свима нам је добро познат осећај укочености целог тела.
- ▶ Да би се ослободили таквог осећаја и добили нови прилив енергије, побољшали квалитет одмора, пробајте ових 8 једноставних и ефикасних **вежби истезања**.

# 8 вежби за истезање, које ће вам размрдати цело тело

- ▶ **ПОДСЕЋАМО:** *Да бисте избегли повреде, неопходно је да се пре почетка вежбања лагано загрејете.*

# Истежање тетива потколенице

- ▶ Ноге су у ширини рамена, руке са преплетеним прстима иза леђа.
- ▶ Нагнемо се напред, не савијајући колена, док руке подижемо што више можемо.
- ▶ Опустимо врат, леђа и ноге и останемо у том положају 30 секунди.
- ▶ Затим се лагано вратимо у почетни положај.



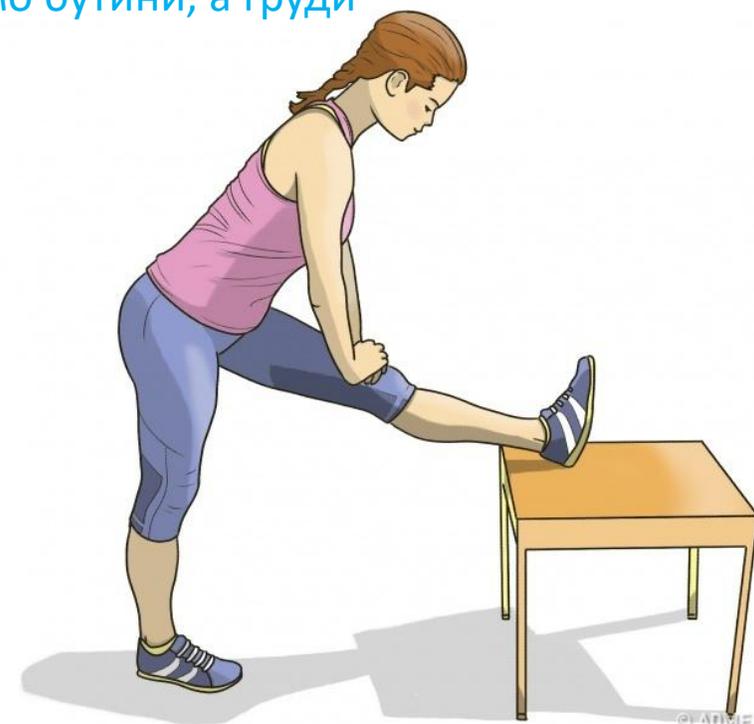
# Маказе

- ▶ Станемо право, са скупљеним ногама.
- ▶ Направимо мали искорак десном ногом и нагнемо се ка њој, трудећи се да ноге и леђа држимо право.
- ▶ Останемо у том положају 30 секунди, а затим се полако вратимо у почетни положај.
- ▶ Променимо ногу и поновимо вежбу.



# Истежање стојећи

- ▶ Подигнемо једну пету на столицу, која треба да буде нижа од нивоа ваших кукова.
- ▶ Нагнемо се ка подигнутој нози, трудећи се да стомак што више приближимо бутини, а груди колену.
- ▶ Останемо у том положају 30 секунди, а затим променимо ногу.



# Истежање препона

- ▶ Седнемо на под и испружимо леву ногу испред себе.
- ▶ Десну ногу савијемо у колену, тако да стопало наслонимо на унутрашњу страну бутине леве ноге.
- ▶ Полако се нагињемо ка левој нози, пазећи да леђа држимо право.
- ▶ Останемо у том положају 30 секунди, а онда променимо ногу.



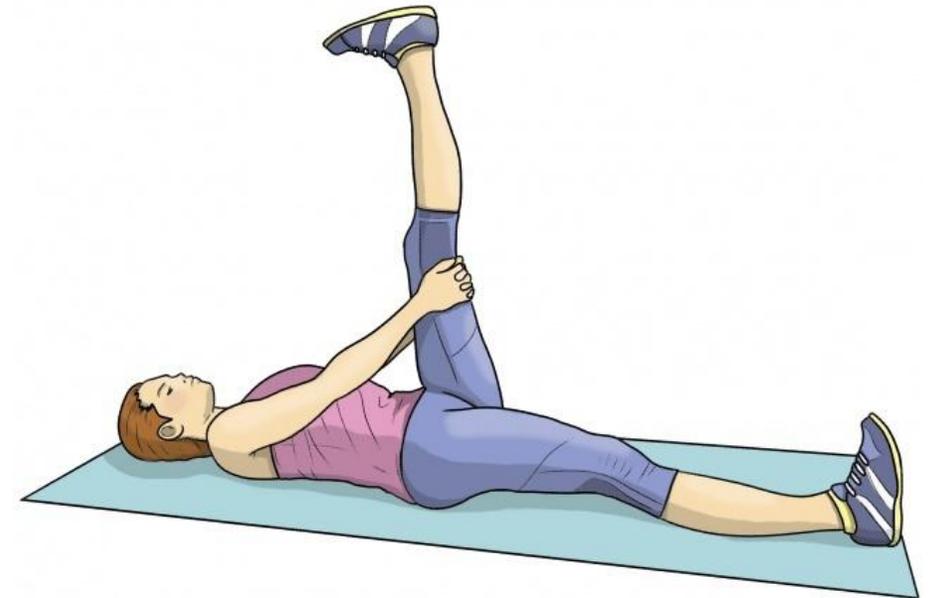
# Наклон напред

- ▶ Седнемо на под и испружимо скупљене ноге.
- ▶ Нагињемо се напред, слободно савијајући леђа, али пазимо да ноге остану праве.
- ▶ Задржимо се у том положају 30 секунди, а затим се лагано исправимо.



# Истежање лежећи

- ▶ Лезите на леђа, десна нога остаје испружена, док леву подижемо горе.
- ▶ Потрудите се да глава, труп и карлица остану приљубљени уз под.
- ▶ Подигнуту ногу држите право и обухватите рукама прегиб колена.
- ▶ Лагано ногу привуците себи, колико можете.
- ▶ Останемо у том положају 30 секунди, затим променимо ногу.



# Растезање седећи

- ▶ Седнемо у турски сед и спустимо десни длан поред десне бутине.
- ▶ При удаху, подигнемо леву руку и истежемо је на горе и удесно.
- ▶ Током издаха, нагињемо се удесно, али не подижемо задњицу с пода.
- ▶ При следећем удаху вратимо се у почетни положај.
- ▶ Поновимо вежбу још 3 пута, а онда све исто урадимо у другу страну.



# “Кобра” поза

- ▶ Легнемо на стомак, саставимо ноге са испруженим прстима.
- ▶ Ослонимо се на руке, са длановима испод рамена.
- ▶ Током удаха лагано подижемо тело, тако да лактови остану савијени, двапут удахнемо и издахнемо.
- ▶ При сваком удаху подижемо тело више извијајући крста и грудни део кичме.
- ▶ Исправимо руке, истежући врат и теме увис, а браду у правцу груди.
- ▶ Поновимо вежбу 3 пута.



# САВЕТ ЗА КРАЈ

**Останите здрави и ведрог духа**

