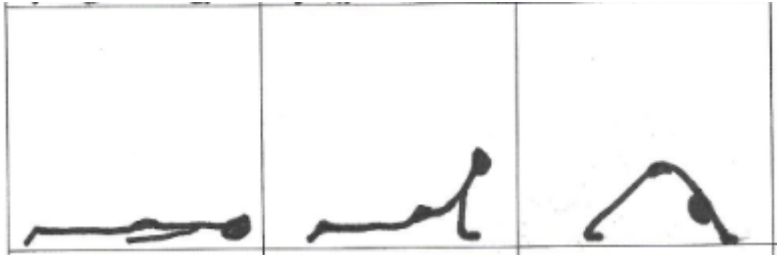


## Gibalni odmor

### Vaja za hrbtenico: (10x)

Začetni položaj: iz leže na trebuhu, se z vdihom dvignemo v »kobro« to pomeni, da se opiramo na dlani obeh stegnjenih rok, ki jih postavimo v širini ramen in dvignemo zgornji del telesa v zaklon, nogi sta v dotiku s tlemi, potem se iz tega položaja z izdihom dvignemo v »hrib« to pomeni, da se podlage dotikamo samo s stopali in dlanmi, nogi sta iztegnjeni v kolenih, stopala so postavljena v širini bokov, roke so iztegnjene, glava visi je med rokami. Vajo izvajamo dinamično.



### Vaja za oči:

Vajo delamo v stoječem položaju. Oči polkrožno premikamo, kot bi risali polovico krožnice po zgornji vekji od desne proti levi in nazaj. Vajo ponovimo 5x. Nato oči zapremo in počivamo nekaj sekund.

V drugem delu premikamo oči še, kot bi risali polovico krožnice še po spodnji vekji, od desne proti levi in nazaj. Vajo ponovimo 5x. Nato oči zapremo in počivamo nekaj sekund.

Še naprej si vsak dan vzemite čas za vadbo.

V tem tednu bom poskusila vzpostaviti video povezavo z vami, v času, ko imate ŠPO na urniku.

Gibalni izziv ob 18h.