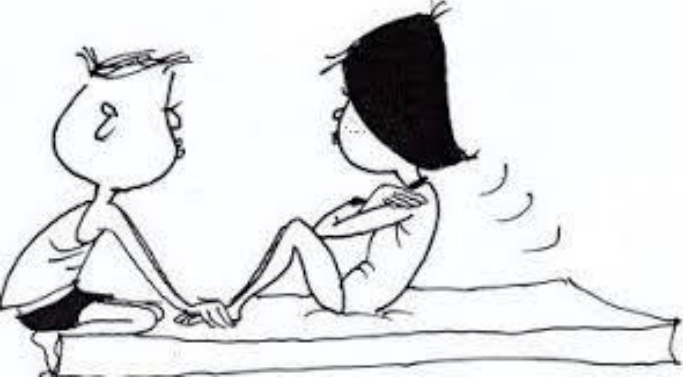
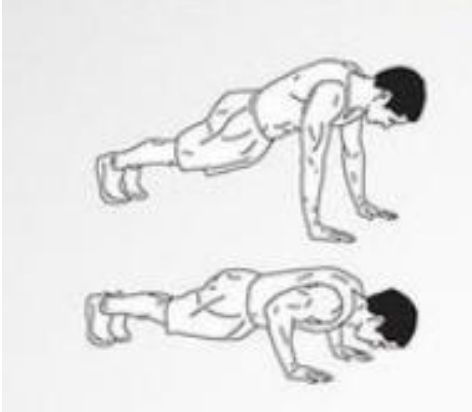

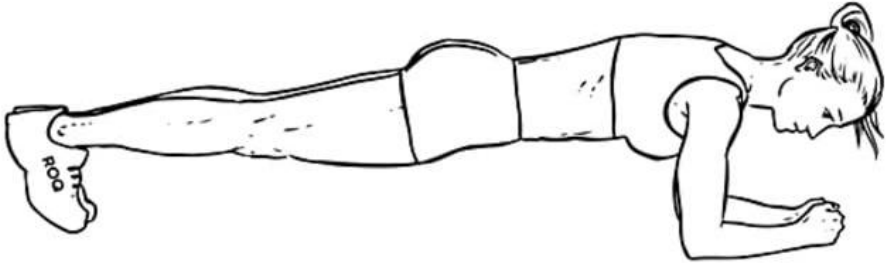
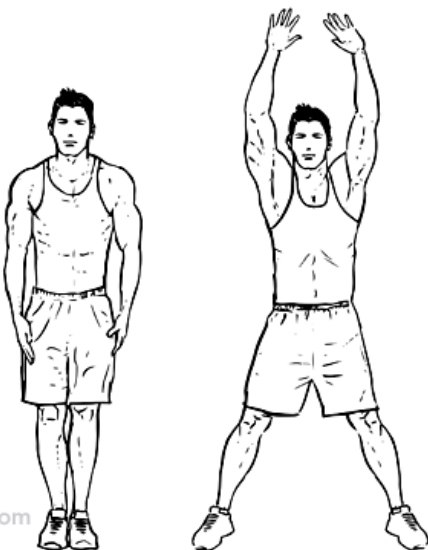


NALOGA - OPIS	REZULTAT
<p>1 minuto izvajaj trebušnjake (roki prekrižaj čez prsni koš, nogi zatakni pod trdno oporo ali naj ti jih med izvajanjem vaje drži pri tleh). Vsakič se dvigni tako visoko, da se s komolci dotakneš kolen, roke morajo ostati med izvajanjem naloge neprestano prekrižane na prsnem košu. Kot rezultat napiši število ponovitev.</p> 	<p>Št. Ponovitev v 1 minuti:</p> <hr/>
<p>Sklece: ne meri časa, ampak naredi največ pravih sklec, kolikor zmoreš zaporedoma, eno za drugo. Kolena ne smejo biti na tleh, pogled je usmerjen naprej. Zapiši realen rezultat – bolje ena, kot nobena 😊</p> 	<p>Maksimalno št. ponovitev:</p> <hr/>
<p>Počep ob steni: Zavzemi položaj smučarskega počepa ob steni (hrbet v stiku s steno, kot 90 stopinj med stegni in meči, obe stopali na tleh). Poskrbi, da ti pri izvajanju vaje ne drsi, najbolje je, če jo izvajaš bos/a ali v supergah. Štopaj, največ koliko časa zdržiš v tem položaju, zapiši rezultat v minutah in sekundah.</p> 	<p>Maks. čas:</p> <hr/>

<p>Ravnotežje: Štopaj, koliko časa zdržiš v stoji na eni in koliko na drugi nogi.</p>	<p>Desna (čas): _____</p> <p>Leva (čas): _____</p>
<p>Deska (plank): Postavi se v pravi položaj deske na podlahteh (komolci so pod rameni, podlahti sta vzporedni in v širini ramen, nogi sta iztegnjeni, hrbet je raven – gležnji, kolena, medenica in ramena so v isti liniji). Štopaj, koliko časa lahko vztrajaš v tem položaju.</p> 	<p>Maks. čas: _____</p>
<p>Poskočni Janezi (jumping jack): Štopaj, največ koliko ponovitev lahko narediš v 1 minuti. Roki morata biti iztegnjeni, nad glavo se morata dlani dotakniti ena druge (plosk) – nogi sta takrat v razkoraku, ko skočiš z nogama skupaj, se roki dotakneta stegen.</p>  <p>WorkoutLabs.com</p>	<p>Št. Ponovitev v 1 minuti: _____</p>