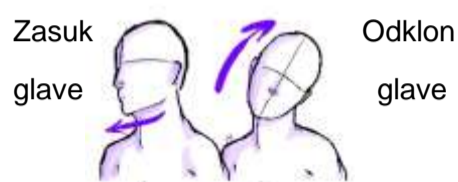


KRATEK AKTIVNI ODMOR ZA DVIG ENERGIJE IN BOLJŠO KONCENTRACIJO

NAVODILA ZA IZVAJANJE AKTIVNEGA ODMORA:

- aktivni odmor traja vsaj **5 minut**. Položaj pri razteznih vajah zadržujte vsaj **10 sekund**, dinamične vaje vsaj **10 – krat ponovite**. Med izvajanjem vaj se osredotočite na dihanje.



1. Glavo sukajte v levo in desno smer 10 x, odklonite v levo in desno smer 10 x ramen ne dviguje h glavi



2. Skomigajte z rameni - 10 x



3. Roki prepletite na zatilju ter glavo uprite v dlani – 10 x



4. Prepletite dlani ter jih izmenično potisnite v vzročenje, nato še v predročenje - 10 x



5. Oprite se na naslonjalo ter se zasukajte v trupu 10 sek v vsako smer



6. Prepletite roki za hrbtom ter ju 10 sek počasi potiskajte navzgor



7. Z iztegnjeno hrbtenico proti se stisnite h kolenom – 10 sek



8. Kolena dvigujte h prsim - 10 x



9. Rahlo povlecite peto zadnjici – 10 x



10. Krožite z zapestji 10 x v levo in desno smer



11. Krožite z gležnji 10 x v levo in desno smer