



Najprej do bližnjega gozda počasi **tečemo 10 min.**



Tam naredimo **raztezne vaje**, ki jih poznamo za vse mišične skupine.



Nato poiščemo kakšen štor ali večji hlod.

Vsako vajo naredimo **po 15 ponovitev in 2 seriji** (ko vse vaje opravimo, jih še enkrat ponovimo).

1. vaja: Tek v opori spredaj 15x

Pomembno je da je trup vzravnani in da je telo napeto. Noge dvigujete kot bi tekli.



2.vaja: Skleca v opori zadaj 15x

Opremo se na roke zadaj, noge pokrčimo in spuščamo boke do tja, kamor nam dopušča gibljivost.



3.vaja: Skleca v opori spredaj 15x

Opremo se na štor ali hlod kot običajno pri skleci in z vzravnanim trupom delamo potiske in spuste.



4.vaja: Stopanje na štor z vzponom na prste 15x

Stopimo na štor ali hlod, kontroliramo giba, dvignemo drugo pokrčeno nogo do višine boka in se sočasno vzpnemo na prste stojne noge. Sestopimo in zamenjamo nogo.



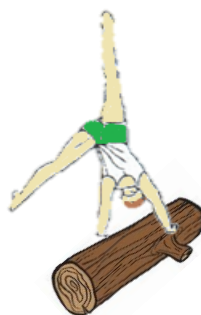
5. vaja: Počepi na eni nogi na štoru ali hlodu 15x z vsako nogo

Stopimo na štor ali hlod, delamo počep na eni nogi in pri tem pazimo na vzravnani trup, druga noga je iztegnjena in prednožena. 15 x na eni, potem zamenjamo nogo in ponovimo še z drugo.



6.vaja: Izmenični poskoki iz noge na nogo preko debla, če tega nimamo pa preko štora 15x

Pri tem pazimo, da so noge čim bolj iztegnjene in boki čim višje.



Po vadbi v gozdu si obvezno umijte roke z milom in popijte zadostno količino vode.