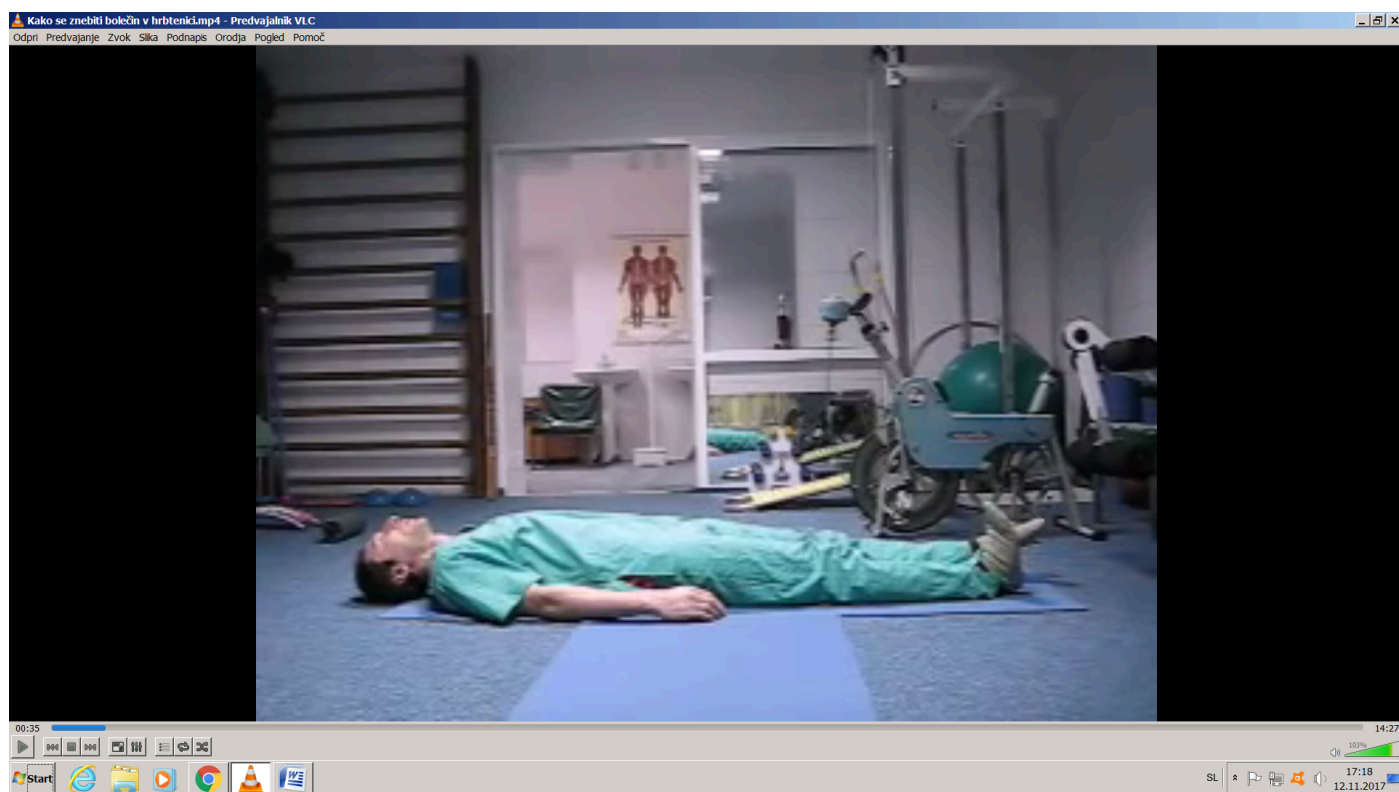
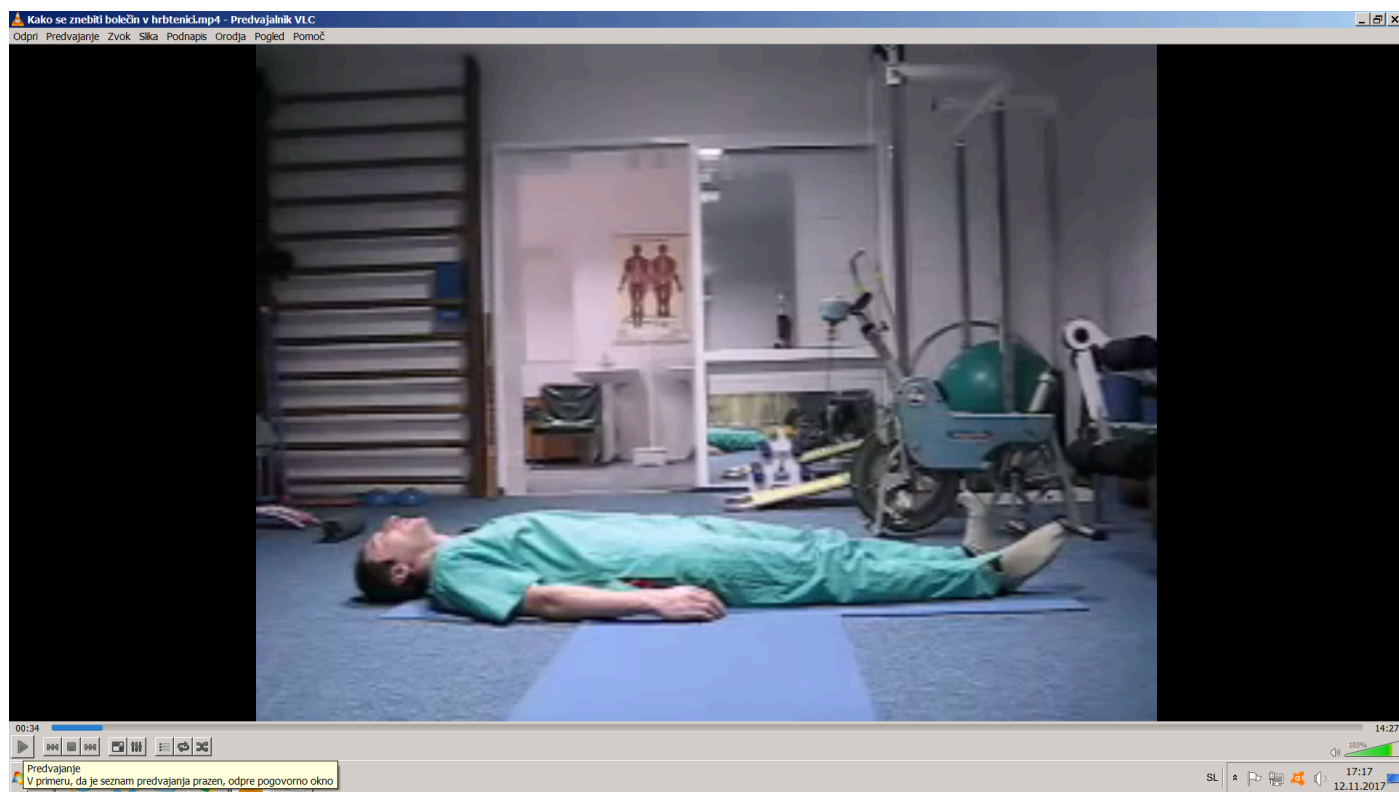


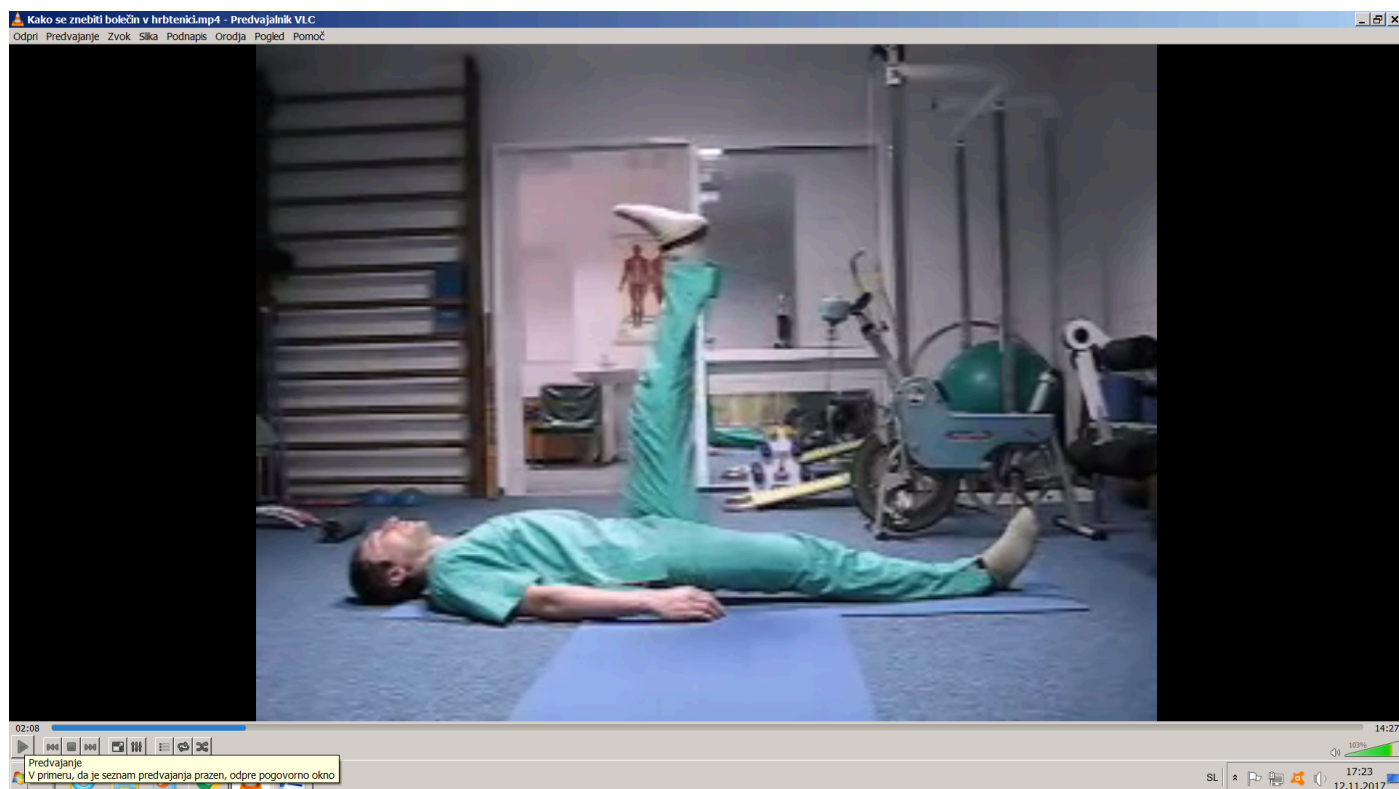
SLIKOVNI IN BESEDILNI POVZETEK VAJ PREVENTIVNE FIZIOTERAPIJE - ponavljamo (8x L in 8x D)**1. DESNO - LEVO STOPALO NAPREJ**

Vse vaje ponavljamo po 8 x (8x L in 8x D)

2. POKRČENJE V DESNEM - LEVEM KOLENU



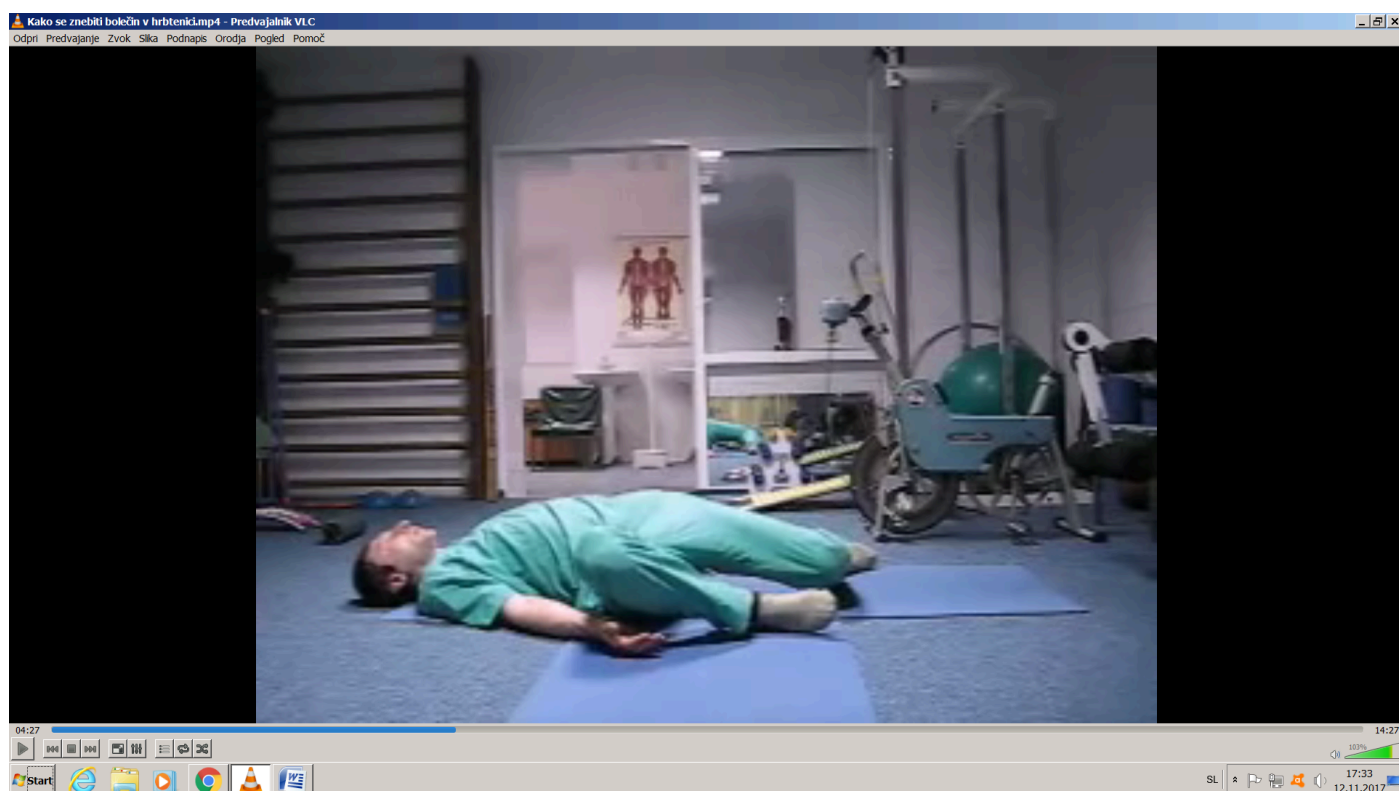
3. DESNA - LEVA NOGA POKONČNO DVIGNJENA



4. POLAGANJE STOPALA DESNE - LEVE NOGE NA LEVO -DESNO KOLENO



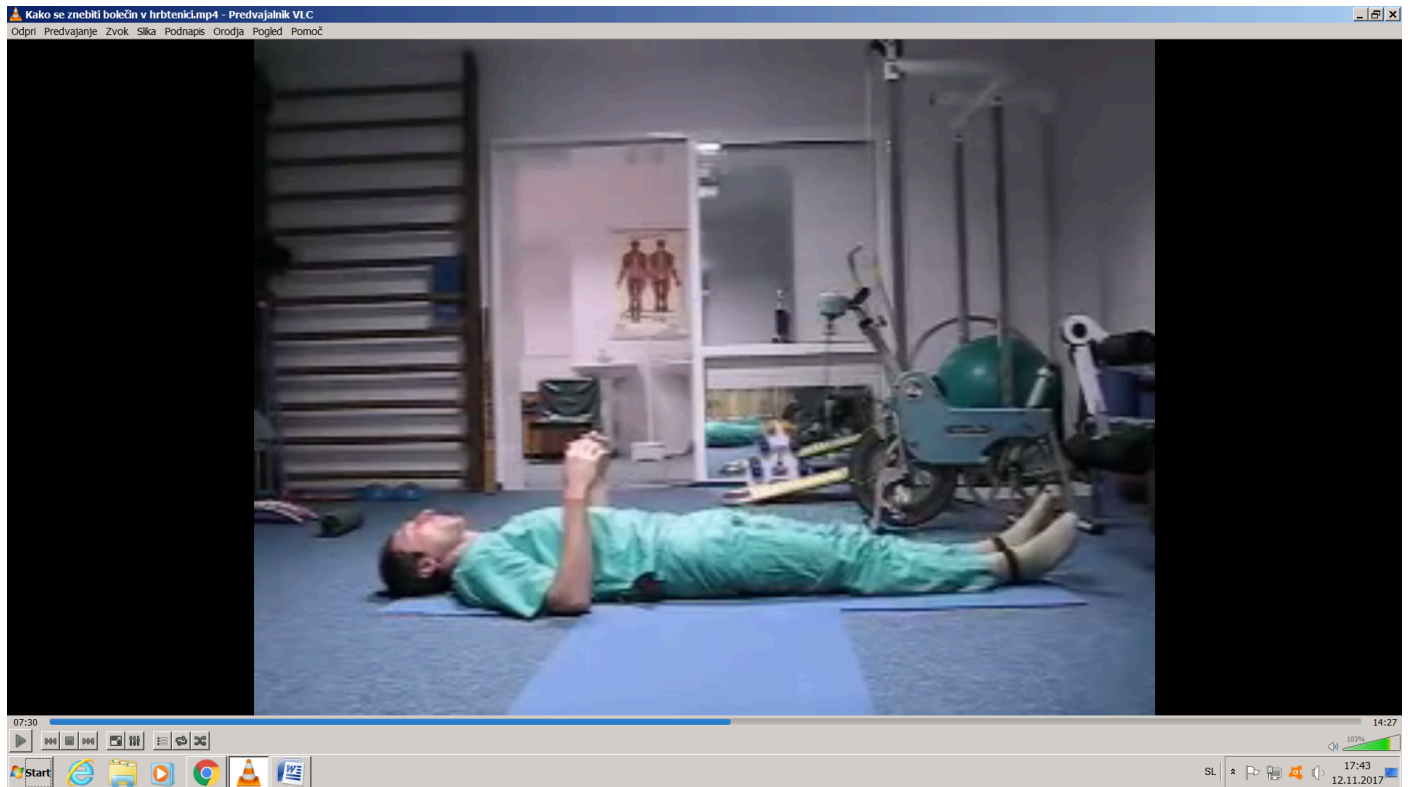
5. NAGIB NOG NA NA LEVO - DESNO STRAN



6. POKRČIM DESNO - LEVO KOLENO IN PRIMEM Z OBEMA ROKAMA



7. POKRČENJE OBEH NOG IN OBJEM Z ROKAMA



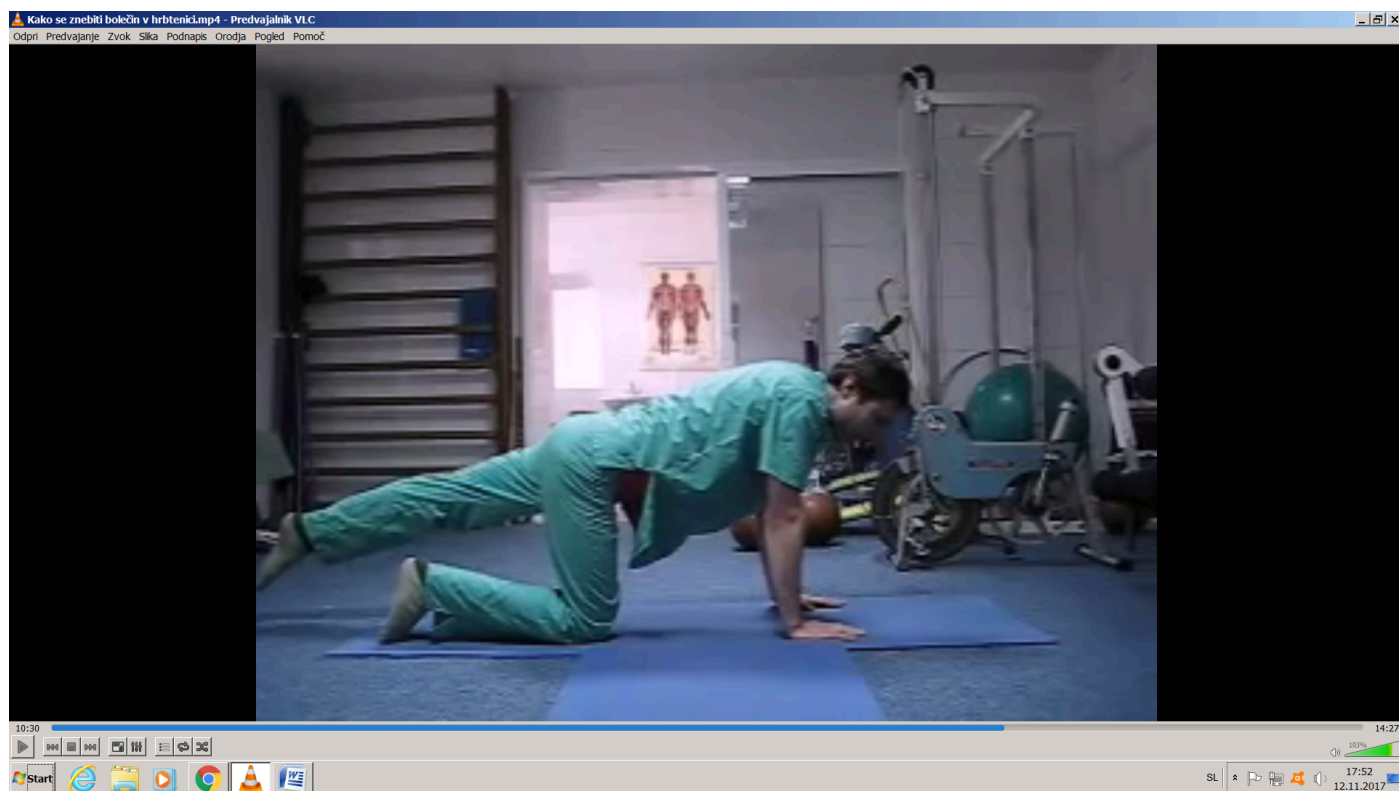
8. ZASUK TRUPA NA DESNO - LEVO IN POLAGANJE DLAN NA DLAN



9. DESNO - LEVO KOLENO NAPREJ PRED LEVO - DESNO KOLENO



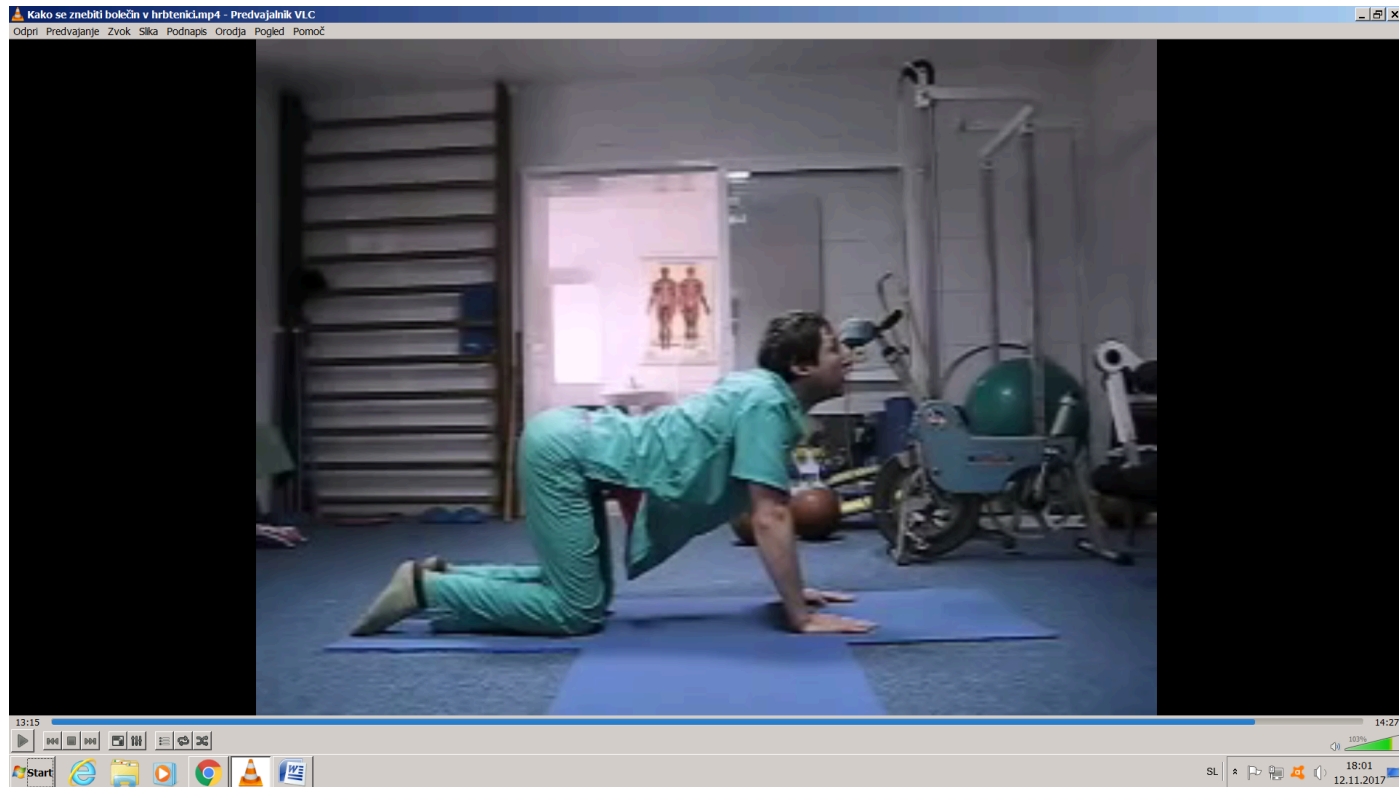
10. DESNA - LEVA NOGA IZTEGNJENA ZADAJ



11. DESNA - LEVA NOGA IZTEGNJENA ZADAJ + LEVA - DESNA ROKA SPREDAJ



12. USLOČENJE HRBTA GOR - DOL



13. ZAKLJUČEK



----- na hrbtu -----

1. DESNO - LEVO STOPALO NAPREJ
2. POKRČENJE V DESNEM - LEVEM KOLENU
3. DESNA - LEVA NOGA POKONČNO DVIGNJENA
4. POLAGANJE STOPALA DESNE - LEVE NOGE NA LEVO - DESNO KOLENO
5. NAGIB NOG NA LEVO - DESNO STRAN
6. POKRČIM DESNO - LEVO KOLENO IN PRIMEM Z OBEMA ROKAMA
7. POKRČENJE OBEH NOG IN OBJEM Z ROKAMA
8. ZASUK TRUPA NA DESNO - LEVO IN POLAGANJE DLAN NA DLAN

----- na kolenih in rokah -----

9. DESNO - LEVO KOLENO NAPREJ PRED LEVO - DESNO KOLENO
10. DESNA - LEVA NOGA IZTEGNJENA ZADAJ
11. DESNA - LEVA NOGA IZTEGNJENA ZADAJ + LEVA - DESNA ROKA SPREDAJ
12. USLOČENJE HRBTA GOR - DOL
13. ZAKLJUČEK