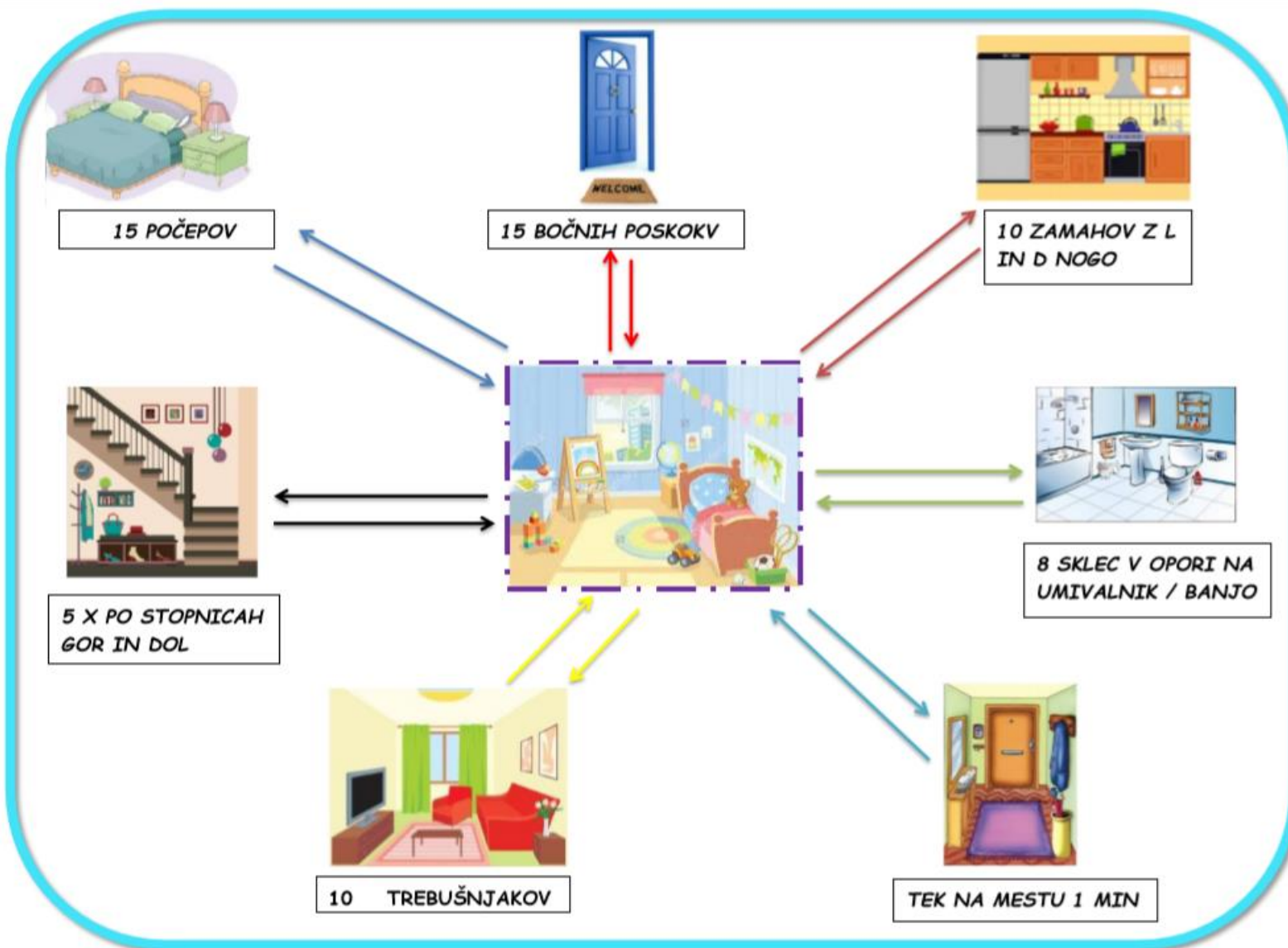


Vaje za moč - HIŠNI FITNES



NAVODILA:

- 1.** VADBO PRIČNI V SVOJI SOBI.
- 2.** Narediti moraš gibalne naloge (napisane pod sliko) v vseh hišnih prostorih. **VSAKIČ SE VRNI V SVOJO SOBO – TAM 5X GLOBOKO VDIHNI IN IZDIHNI, TER NADALJUJ!**
- 3.** IZZIV SPREJMI IN GA OPRAVI ČIM HITREJŠE.
- 4.** VAJE NAJ BODO OPRAVLJENE PRAVILNO.
- 5.** NA KONCU OPRAVI RAZTEZNE VAJE.