

OGREVANJE

Ogrevanje je pomembno pred vsakim športom. Tako se izognemo poškodbam.

- ▶ **GLAVA IN VRAT** (delamo počasi, da se ne poškodujemo)
 - glavo zavrtimo v levo in desno 8x
 - glavo nagnemo naprej in nazaj 8x
 - glavo z roko potegnemo v levo, medtem ko glavo potiskamo v levo (in zamenjamo smeri)

- ▶ **ROKE IN RAMENA**
 - z rameni krožimo naprej in nazaj 8x
 - z rokami krožimo naprej in nazaj 8x
 - roko iztegnemo pod brado in jo z drugo raztegnemo (ponovimo tudi z drugo)

- ▶ **BOKI**
 - z boki krožimo v obe smeri 8x
 - odročenje v obe smeri 4x

- ▶ **NOGE**
 - stojimo v razkoraku, z iztegnjenimi rokami se sklonimo med noge, pred stopala in nad glavo 8x
 - izpad naprej (z eno nogo stopimo naprej in jo zadržimo 5 sekund v pravem kotu, to naredimo z obema nogama)
 - s koleni krožimo v levo in desno 8x
 - raztegnemo ritne mišice tako, da pokrčeno nogo zadržimo ob telesu 5 sekund
 - raztegnemo stegensko mišico iztegovalko tako, da pokrčeno nogo potegnemo nazaj, kolena sta poravnana drug ob drugem, zadržimo 5 sekund
 - raztegnemo stegensko mišico upogibalko tako, da se usedemo na tla, iztegnemo noge in se poskusimo rokami dotakniti prstov na nogi

- ▶ **ZA MOČ**
 - 15 trebušnjakov
 - 15 dvigov trupa (ležimo na trebuhu, dvigamo trup in noge)
 - 8x dvignemo vsako nogo (uležemo se na bok in dvigamo nogo, med izvajanjem vaje jo ne smemo dati nazaj na tla)
 - 8 sklec
 - 8 globokih počepov (kolena ne smejo zakriti stopal)