

## Vaje za ravnotežje

Teči 10min na mestu ali pred/okoli hiše. Dobro se ogrej od glave do nog! Še posebej dobro ogrej kolena in gležnje!

Stoj na levi nogi 20s, nato še na desni 20s in to 3x ponovi.

Ponovi še enkrat, tokrat z zaprtimi očmi.

Ponovi položaj na fotografiji, zadrži 20s z vsako nogo in to 3x ponovi.



Ponovi položaj na fotografiji, zadrži 20s z vsako nogo in to 3x ponovi.



Ponovi položaj na fotografiji, zadrži 20s z vsako nogo in to 3x ponovi.

