**Вежбе код куће-кардио /вежбе снаге**

1. Скип у месту уз кружење рукама напред ,затим натраг-(време рада 30 сек,пауза 15 сек.9
2. Скип у месту савијене руке у лакту ,наизменичан рад руке и ноге.Високо подизање руку до,длан изнад главе .
3. Паралелни став,руке о боку.Подизање тела на врхове прстију .
4. Паралелни став ,руке о боковима ,лагани чучањ на пуном стопалу.
5. Скип у месту забацујући ноге натраг .
6. Паралелни став,руке уз тело ,скокови кроз раскорак ,руке од приручења замах до узручења .
7. Склекови на коленима.
8. Вежбе за трбушну мускулатуру-трбушњаци.
9. Вежбе за леђну мускулатуру
10. Истезање .

Сваку вежбу треба радити уз понављање 10-12 пута.

Трбушњаке пробајте да урадите што више. Минимум 15 трбушњака.

Леђних исто тако.

Да би Вам било забавније,укључите неку гласну музику доброг ритма док вежбате и укључите своје укућане у вежбање.

Ако желите,можете снимити своје вежбање и послати нам на мејл.

Срећно Вам вежбање.