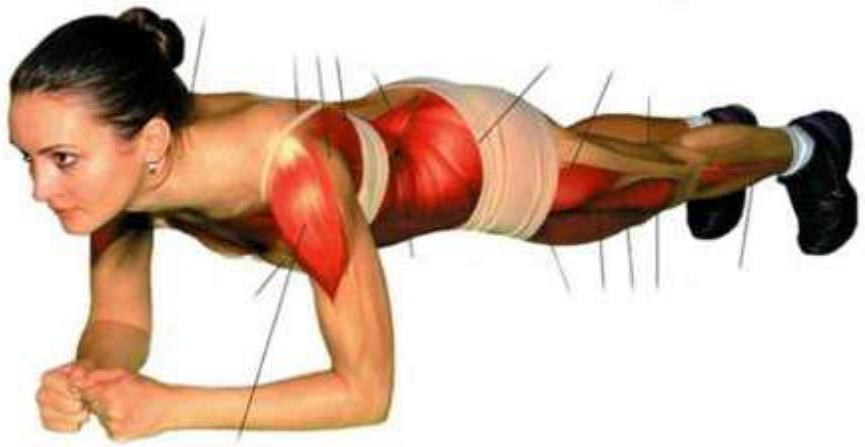
VJEŽBAJMO KOD KUĆE!!!

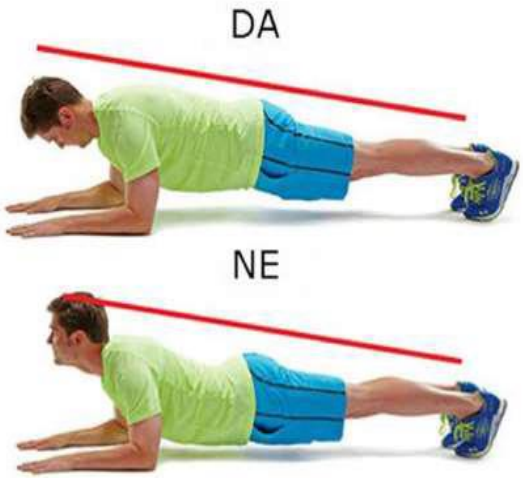
Plank

- jedna od najpopularnijih vježbi diljem svijeta, istovremeno djeluje na sve mišićne skupine u tijelu.
- dovoljno ju je izvoditi nekoliko minuta dnevno



Kako izvesti vježbu?

1. Stavite prostirku na pod, pa legnite na trbuh. Savijte laktove pod kutom od 90% u visini ramena, pa podignite tijelo oslanjajući se samo podlakticama, te nožnim prstima o tvrdu površinu.
2. Leđa bi vam trebala biti što ravnija
3. Napnite mišiće trbuha i lagano ga uvucite. Nemojte ga opuštati tijekom izvođenja vježbe, no to ne znači da biste trebali prestati disati. Naprotiv, udišite duboko tijekom izvođenja vježbe.
4. Noge bi vam trebale biti ravne, napete i skupljene.
5. Stražnjica bi vam trebala biti napeta, i neka bude takva tijekom izvođenja vježbe. suzdržite se i od spuštanja bokova prema podu tijekom izvođenja vježbe.



OSTALE VJEŽBE:

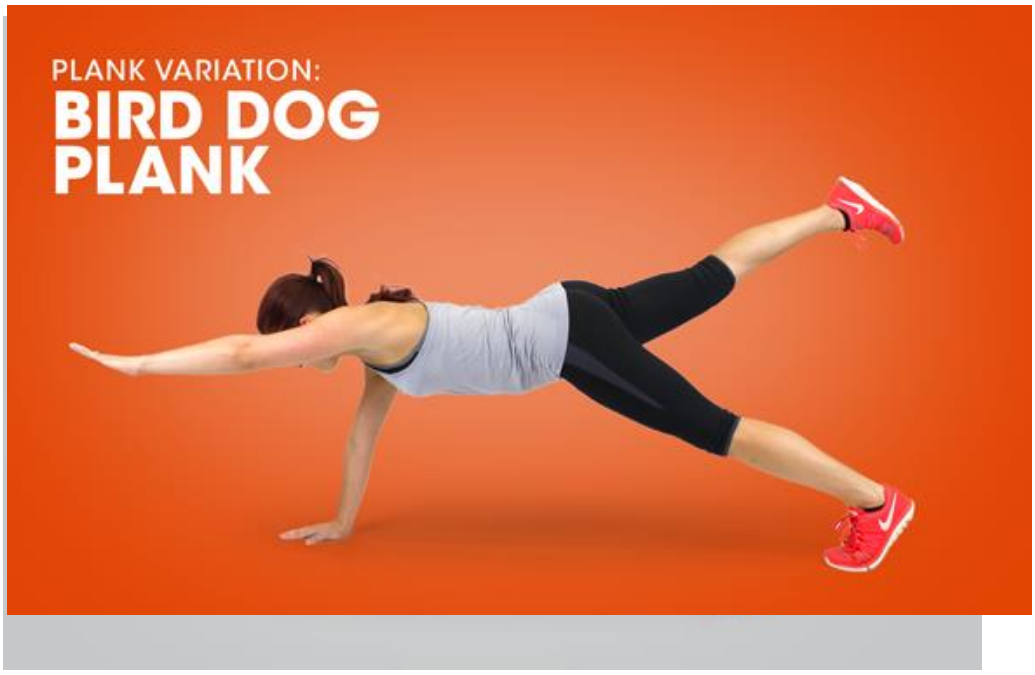
1. **ZADATAK:** zadržati svaku poziciju 10 sekundi, pauza 10 sekundi.
   Ako vježba ima dvije strane (npr. bird dog plank) onda svaku radite 10 sekundi također sa pauzom.

2. **ZADATAK:** Lijeva strana zadrži 10 sekundi
Pauza 10 sekundi
Desna strana zadrži 10 sekundi

Ako gubiš ravnotežu, stopalo gornje noge stavi ispred stopala donje noge.

3. ZADATAK: Desna ruka – lijeva noga zadrži 10 sekundi
Pauza 10 sekundi
Lijeva ruka – desna noga zadrži 10 sekundi

Nogu ne treba dizati u zrak, gurati je ravno iza (zamisli da naslanjaš stopalo u zid iza sebe)



4. *ZADATAK:* Zadrži lijevo koljeno na laktu 10 sekundi

Pauza 10 sekundi

Zadrži lijevo koljeno na laktu 10 sekundi

Pauza 10 sekundi

5. ZADATAK: Lijeva ruka na desnom ramenu 10 sekundi

Pauza 10 sekundi

Desna ruka na lijevom ramenu 10 sekundi

6. ZADATAK: „Obrnuti“ plank

Zadrži 10 sekundi; *Pauza 10 sekundi*