

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ ТРБУШНИХ МИШИЋА И МИШИЋА ПРЕГИБАЧА ЗГЛОБА КУКА

- Став седећи са напред испруженим ногама, рукама се ослонити о тло. Подићи десну ногу високо, затим леву, и на крају обе.
- Став седећи са напред испруженим ногама. Рукама се ослонити о тло иза леђа. Подићи бокове до упора лежећег пред рукама и поново сести.
- Лежање на леђима са испруженим и састављеним ногама, привући колена на груди, обухватити их рукама и вратити се у полазни положај.
- Сед са напред испруженим ногама, са рукама изнад главе придржавајући палицу за оба краја. Полако, увинутих леђа, спуштати труп, у лежећи положај на леђима и поново се дићи у седећи положај.
- Став седећи са напред испруженим и састављеним ногама, са рукама ослоњеним о тло иза леђа. На стопала са предње стране у висини глежњева поставити палицу водоравно попреко ногу. Дизањем ногу бацити увис, ухватити је рукама И поново ставити на првобитно место.