

Dragi učenci,

če je kdo pozabil ali nima ideje, katere raztezne vaje mišic nog bi naredili po končani uri športa ...tukaj je nekaj idej. 😊

- **PREDNJA STEGENSKA MIŠICA:** Zadržite položaj 20-30 sekund in počasi popustite. Vajo ponovite 2x.



- **MIŠICE GOLENI (mečna mišica):** Raztezanje meč lahko naredite z iztegnjenim ali pokrčenim kolenom. Zadržite položaj 30-45 sekund in počasi popustite. Vajo ponovite 2x.



- **RITNE MIŠICE:** Koleno pokrčene noge potiskamo navzdol. Zadržite položaj 30-45 sekund in počasi popustite. Vajo ponovite 2x.



- **MIŠICE UPOGIBALK KOLKA:** V izpadnem koraku, s kolenom na tleh, potiskamo boke naprej. Zadržite položaj 30-45 sekund in počasi popustite. Vajo ponovite 2x.



- **MIŠICE ZADNJEGA DELA STEGEN:** Raztezanje lahko naredite v ležečem in stoječem položaju. Zadržite položaj 30-45 sekund in počasi popustite. Vajo ponovite 2x.



Vir: <http://fizioloco.com/9-enostavnih-razteznih-vaj-s-katerimi-boste-preprecili-marsikatero-kolesarsko-poskodbo/>