## Draga djeco!

## Znajte da mislimo na vas i s radošću iščekujemo naš ponovni susret.

## U međuvremenu, kako biste nam se vratili zdravi i jaki pripremili smo vam ove zabavne vježbe koje možete izvoditi u čarapicama na tepihu.

## Radosno uđite u svaki novi dan i učinite nešto dobro za svoje tijelo.

VJEŽBE ZA LAKŠI DAN



## 1. MAČKA

## Zauzmi položaj mačke ( na sve četiri " noge " ).

## Diši duboko, ali polagano.

## Izvij kičmu u luk prema gore ( kao mačka kada želi da je ostaviš na miru ), a zatim suprotno, prema dolje.

## Možeš i mjauknuti koji put.

## Ponovi koliko puta želiš.

## Ova vježba ojačati će tvoje leđne mišiće i dati ti sigurnost i samopouzdanje. Dobro ćeš se osjećati.

## pcela.jpg2. PČELA

## Spusti se na koljena i stavi ruke iza leđa.

## Tijekom udisaja podigni ruke prema gore, drži ih nekoliko sekundi. Pazi da su prsa ravna. Slobodno zuji kao pčela.

## Na taj način ćeš istegnuti leđa i ramena, pravilno ćeš disati i osjećati se poletno i slobodno.

## oblak.jpg3. OBLAK

## Sjedi na pod savinutih nogu.

## Podiži ruke prema gore.

## Rastegni se i zamisli kako podizanjem tvojih ruku sve tvoje brige odlaze visoko u nebo i nestaju.

## Ova vježba pružiti će ti mir i spokoj. Sve će biti dobro.

## 4. BICIKL

## bicikl.jpgLezi na pod i uzdigni noge iznad glave.

## Zamisli da se nalaziš na ravnom puteljku. Sa tvoje lijeve i desne strane nalaze se suncem okupane livade.

## Iz daljine čuješ cvrkut ptica.

## Sjediš na biciklu.

## Pa ti znaš što ćeš sada, zar ne? Pedaliraj!

## Samo naprijed! Svijet je tvoj!



## 5. HURA!

## Čučni, pa skoči visoko, s rukama iznad glave.

## Vikni " hura! "

## Vježbu ponovi nekoliko puta, ali ne skači previše ukoliko netko živi ispod tebe.

## Razgibajte se i zabavite. Pozovite i ostale ukućane da vam se pridruže. Ponovi svako jutro da ti dan bude lakši.

## Uskoro stižu nove vježbe...