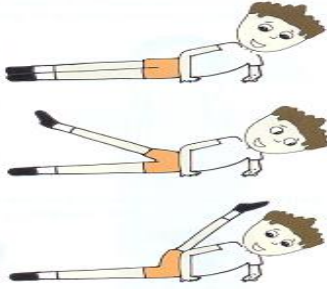
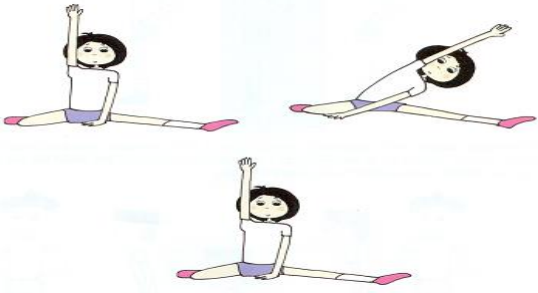
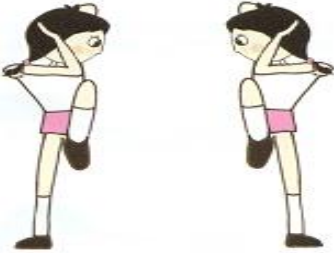
	Naziv vežbe: „vožnja bicikla“. Opis vežbe: iz ležanja na leđima imitiramo pokrete vožnje bicikla, unapred i unatrag. Broj ponavljanja: 20 do 30. Namena vežbe: razgibavanje mišića nogu i karličnog pojasa.
	Naziv vežbe: „leptirić“. Opis vežbe: u sedu spojimo svodove stopala, a pete približimo stražnjici, zatim kolena potiskujemo prema podlozi. Broj ponavljanja: 15 do 25. Namena vežbe: istezanje mišića preponskog pojasa.
	Naziv vežbe: „leptirić s povaljkom“. Opis vežbe: u sedu spojimo svodove stopala a pete približimo stražnjici, zatim kolena potisnemo prema podlozi napravimo povaljku na leđima pa se vratimo u početni položaj. Broj ponavljanja: 15 do 25. Namena vežbe: istezanje mišića preponskog pojasa.
	Naziv vežbe: odnoženja s poda. Opis vežbe: ležimo na boku s potporom o lakat, izvodimo brza odnoženja s velikom amplitudom. Promena strana je obavezna. Broj ponavljanja: 10 do 15. Namena vežbe: istezanje mišića karličnog pojasa i zadnje lože buta.
	Naziv vežbe: preponski sijed. Opis vežbe: sedimo tako da je jedna noga u prednoženju, a druga pogrčena u zanoženju (paziti na prave uglove!), zatim izvodimo preklone prema ispruženoj nozi. Broj ponavljanja: 8 do 12. Namena vežbe: istezanje mišića karličnog pojasa, bočnih trbušnih i mišića leđa, kao i prednje i zadnje lože buta.
	Naziv vežbe: prednoženja. Opis vežbe: iz stava spetnog izvodimo brze zamahe pruženom nogom prema naprijed i gore. Prvo radimo desnom, potom lijevom nogom. Broj ponavljanja: 16 do 24. Namena vježbe: istezanje i jačanje mišića preponskog pojasa i stražnje strane natkoljenice.

	<u>Naziv vežbe:</u> „high knee“. <u>Opis vežbe:</u> iz stava raskoračnog, rukama iza vrata, izvodimo spajanje lakta i suprotnog kolena. Tempo mora biti brz. <u>Broj ponavljanja:</u> 10 do 15. <u>Namena vežbe:</u> istezanje i jačanje mišića preponskog pojasa i jačanje mišića pregibača kukova.
	<u>Naziv vežbe:</u> „ lateral high knee“.. <u>Opis vežbe:</u> iz stava raskoračnog, podižemo koleno jedne a potom i druge noge u što je moguće viši bočni položaj. Tempo izvođenja mora biti brz. <u>Broj ponavljanja:</u> 10 do 15. <u>Namena vežbe:</u> istezanje i jačanje mišića preponskog pojasa i jačanje mišića pregibača kukova.
	<u>Naziv vežbe:</u> čučanj na jednoj nozi. <u>Opis vežbe:</u> iz čučnja na jednoj nozi, drugom nogom odnožimo, ruke su ispred tela u upor. Izvodimo promene s jedne na drugu stranu kroz raskoračni stav . <u>Broj ponavljanja:</u> 10 do 15. <u>Namena vežbe:</u> jačanje mišića opružaća nogu i istezanje mišića preponskog pojasa.