Aktivna pauza tijekom učenja

Vježbe se izvode u sjedu na stolici, tijekom učenja, kada osjetite potrebu za pauzom.
Trajanje vježbanja: **3-5** minuta, a svaku vježbu treba ponoviti: **6-8** puta.
Svaki dan izaberite po jednu vježbu od ponuđenih, za pojedini dio tijela (❶, ❷, ❸ i ❹).

❶ Vježbe za vratnu kralježnicu

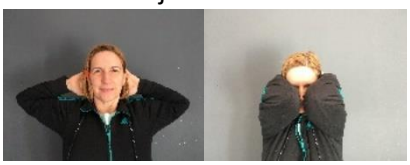
1. vježba

2. vježba

3. vježba

❷ Vježbe za ruke i rameni pojas

1. vježba



2. vježba

3. vježba

❸ Vježbe za trup

1. vježba

2. vježba

3. vježba

❹ Vježbe za noge

1. vježba

2. vježba

3. vježba

PRIPREMILE: Katja Luketić, prof., Bojana Kukec, prof. i Nives Krošnjar, prof.