

1 ODPIRANJE KNJIGE

Ležimo na boku, zgornja noga je pokrčena in v stiku s tlemi. Glavo si lahko podložimo z vzglavnikom. Zgornjo roko počasi peljemo nazaj in pazimo, da se noga ne odlepi od tal. Pri tem čutimo razteg v prsnem delu. Ponovimo od 10- do 12-krat.



3 PRIMIK LOPATIC LEŽE NA TREBUHU

Ležimo na tleh, medenico rahlo zasukamo (sramnico obrnemo proti popku), počasi potegnemo ramena nazaj in aktiviramo medlopatične mišice. Pazimo, da pri gibanju ramen ne vlečemo proti ušesom. Naredimo od 10- do 12-krat.



ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA NA VALJČKU

Pri tej vaji si lahko pomagamo tudi z zavito brisačo. Uležemo se na valjček, tako da je malo pod lopaticami. Roke imamo za glavo. Počasi se pomikamo nazaj in dol, tako da čutimo odpiranje prsnega koša. Nato se počasi dvignemo in gremo v začetni položaj. Ponovimo 10-krat.



5



VAJE za RAVNO DRŽO in HRBET

Nušo najdete na NOOSHEE FIT, www.facebook.com/noosheeFIT in na <http://www.nusagnezda.com>

ZGORNJI DEL HRBTA JE PREDDEL TELESA, V KATEREM LJUDJE ZARADI ČEZMERNEGA SEDENJA ČUTIJO NAJVEČ ZAKRČENOSTI IN OMEJENE GIBLJIVOSTI, MAMICE PA ZARADI DOJENJA, PRISILNE DRŽE, DRŽANJA DOJENČKA POGOSTO OBUČITJO BOLEČINE. ZARADI ZMANJŠANE GIBLJIVOSTI V PRSNEM DELU HRBTENICE LAHKO NASTANEJO BOLEČINE ALI POŠKODBE V VRATU, KRIŽU, RAMENIH ... ZA IZBOLJŠANJE GIBLJIVOSTI V PRSNEM DELU HRBTENICE IZVAJAJTE TE VAJE NEKAJKRAT NA TEDEN. NE POZABITE PA NITI VAJE ZA KREPITEV.



PRSNA ROTACIJA KLEČE

Postavimo se v klečeč položaj, dlan položimo na glavo, drugo roko na tla. Komolec obrnemo proti stropu in zasukamo celoten zgornji del trupa. Ko pride do končnega položaja, čutimo razteg v prsnem delu in peljemo komolec pod drugo roko. Ponovimo od 10- do 12-krat.

2



RAZTEG NA VIŠJI PODLAGI

Smo v klečečem položaju, komolce damo na višjo podlago (približno 50 cm). Dlani stisnemo skupaj, komolci so 50 cm narazen. Počasi se pomikamo nazaj, tako da se poskušamo usesti na pete. Čutimo razteg v zgornjem delu hrbta. Nato se vrnemo v začetni položaj. Ponovimo 10-krat.

4



Prepogljivi zaslon, popoln nadzor

Samsung je predstavil nov Galaxy Z Flip prepogljivi telefon. Narejen je iz prvovrstnega zložljivega stekla in s 17,01-centimetrskim brezkončnim prepogljivim zaslonom prepogiba zakone fizike.

Nova, zložljiva oblika telefona je namenjena sodobnemu življenjskemu slogu in je zasnovana za uporabnike, ki vrhunsko tehnologijo vidijo kot način samozražanja.

Ko telefon zložite, prožni način razdeli aplikacije in gumbje za upravljanje premesti na spodnjo polovico, pri čemer postane zgornja polovica prikazna površina. Z elegantno in kompaktno obliko se prilaga vaši dlan. Njegov izjemni uporabniški vmesnik ponuja številne prostoročne načine za zožem posnetkov, skupno rabo in uživanje v vsebinah. Zložljivost telefona omogoča snemanje neverjetnih fotografij iz različnih kotov, kamera Galaxy Z Flip prepogljivega telefona pa je svojim nalogam kos tudi ponoči.

Galaxy Z Flip na novo določa videz pametnega telefona in kaj lahko ta uporabnikom ponudi. Sodoben korak in samozavestno pot.



Več na: www.samsung.com

Opisano ipisobilo