**JEDNOSTAVNE VJEŽBE ZA TIJELO**

(Spomenute vježbe možete izvoditi tijekom cijelog dana ili određenog dijela dana – kako vam odgovara)

****

**DA BI OSTALA ZDRAVA I JAKA…**

****

 **SVAKI DAN TRČI, PODIŽI/SPUŠTAJ RUKE 10 PUTA, TE PODIŽI ILI PRENOSI I TEŽE PREDMETE.**