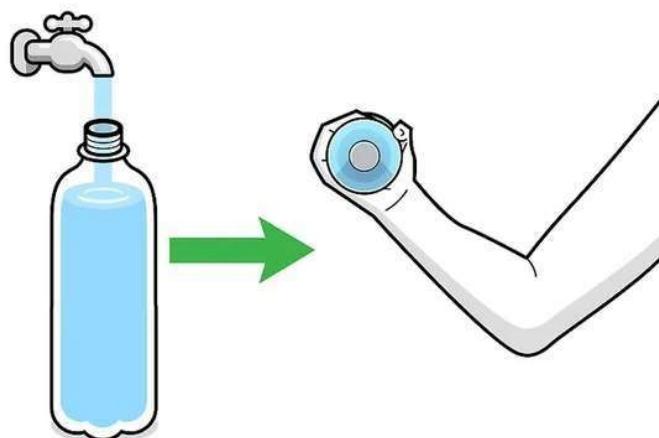
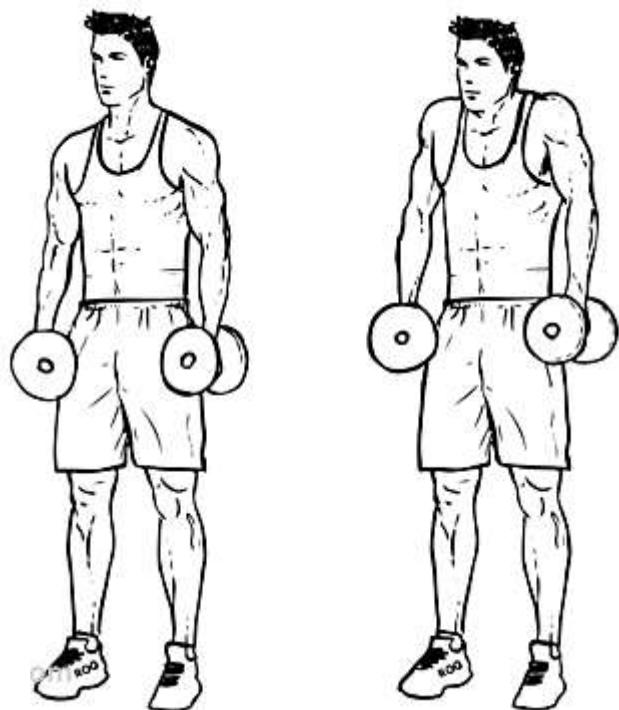


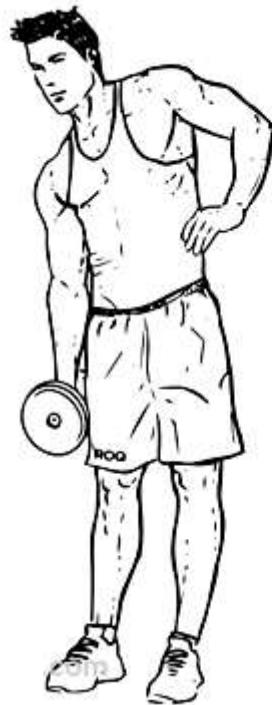
Vježbe oblikovanja utezima (ili spravom za vježbanje koju imаш kod kuće)



Napuni dvije boce od pola litre vodom



- Digni oba ramena pa ih spusti – ponovi vježbu 20 puta



- Rukama uz tijelo napravi otklon u jednu pa u drugu stranu (kao kazaljke na satu) – ponovi vježbu 20 puta



- Istovremeno savij obje ruke u laktu – ponovi vježbu 20 puta