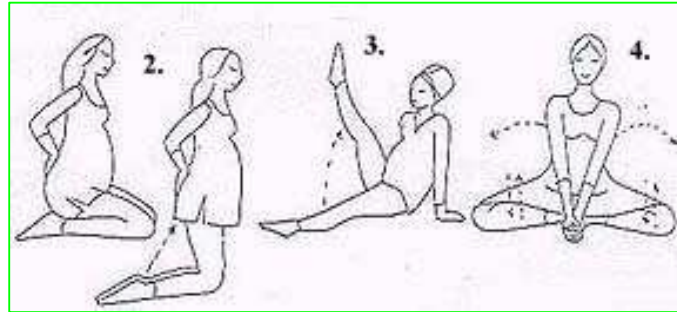
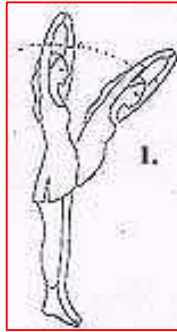


Yoga vežbe tokom trudnoće

Prva grupa vežbi

1. Stani sa rukama podignutim (ruke drži blizu ušiju) i prstima upetanim. Udahni, savi trup blago unazad. Izdahni, savi se napred. 1 – 3 minuta.
2. Sedi na pete. Udahni i podigni se na kolena. Izdahni i sedi nazad na pete. Ruke držiš kukovima. 1 minut.



3. Sa udahom podigni desnu ispruženu nogu. Podržavaj trup sa rukama na podu. Sa izdahom spusti nogu na pod. Potom ponovi sa drugom nogom. 1 – 3 minuta.
4. Drži rukama stopala tabana okrenutih jedan ka drugome. Ljuljaj se 1 minut levo desno na sedalnim mišićima. Potom maši butinama kao krilima (leptir). Nastavi 1 – 3 minuta,
5. Sedi u “Turski sed”. Udahni i ispavi kičmu. Izdahni i opusti kičmu. 1 – 3 minuta.
6. Čučni sa tabanim na podu i opusti se 3 minuta.
7. U “Turskom sedu” kruži glavom 1 – 3 minuta.
8. Opusti se ležeći na strani. Donja noga je blago savijena. Podupri glavu rukom ili jastukom. Udahni i podigni gornju nogu. Izdahni i spusti nogu. 1 – 3 minuta.
9. Potpuno se opusti ležeći na strani

