

# URBANO OBSOTELJE

## ZUNANJI FITNES

www.workout-playground.com

 @WorkoutPlaygrounds

 @workoutplaygrounds



NALOŽBO SO SOFINANCIRALI REPUBLIKA SLOVENIJA,  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO  
IN EVROPSKA UNIJA IZ EVROPSKEGA SKLADA ZA REGIONALNI RAZVOJ.

OBČINA PODČETRTEK

TEŽAVNOSTNE STOPNJE >>>

LAHKA TEŽAVNOSTNA STOPNJA

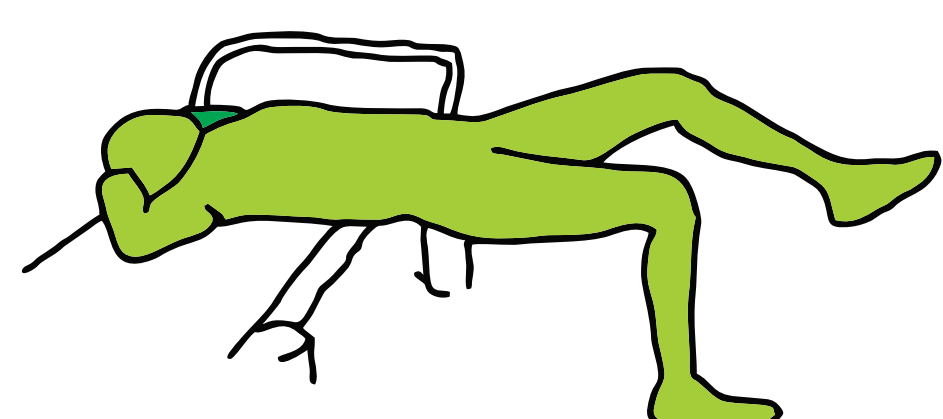
SREDNJE TEŽKA TEŽAVNOSTNA STOPNJA

ZAHTEVNA TEŽAVNOSTNA STOPNJA

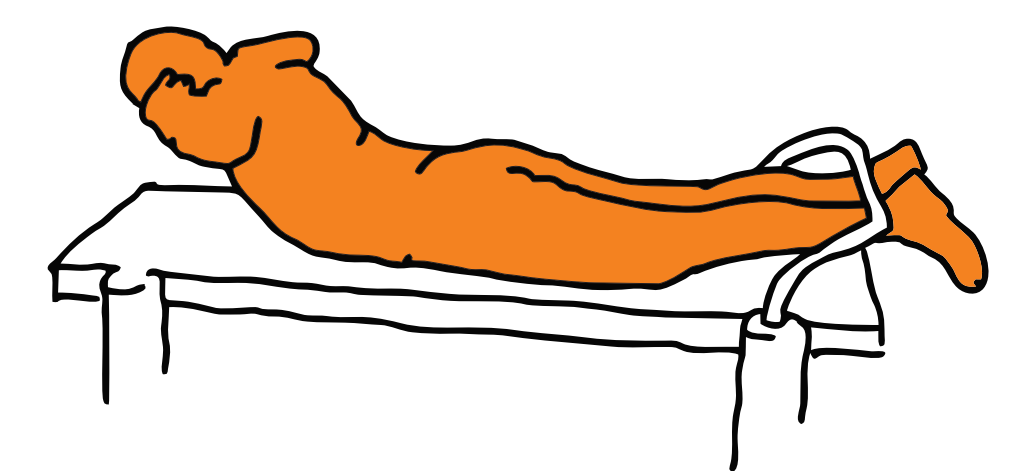


### 1 RAVNA KLOP

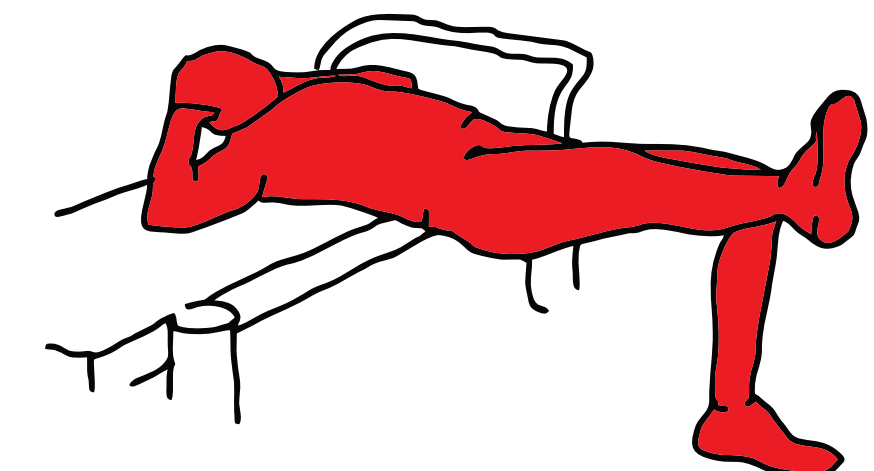
IZMENIČNO  
IZTEGOVANJE  
KOLEN V OPORI  
NA LOPATICAH  
NA KLOPI



DVIGI TRUPA  
V LEŽI NA TREBUHU,  
NA KLOPI  
Z NOGAMI  
POD DROGOM

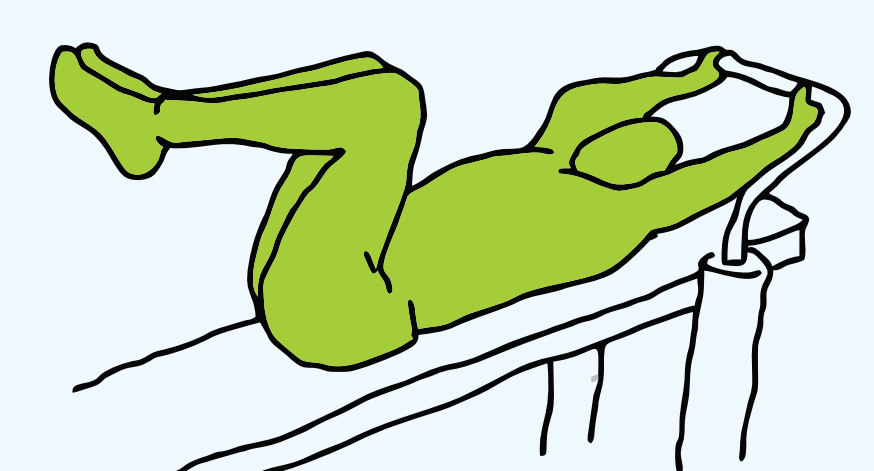


ODMIKI V KOLKU  
ENE NOGE  
V OPORI NA  
LOPATICAH  
NA KLOPI

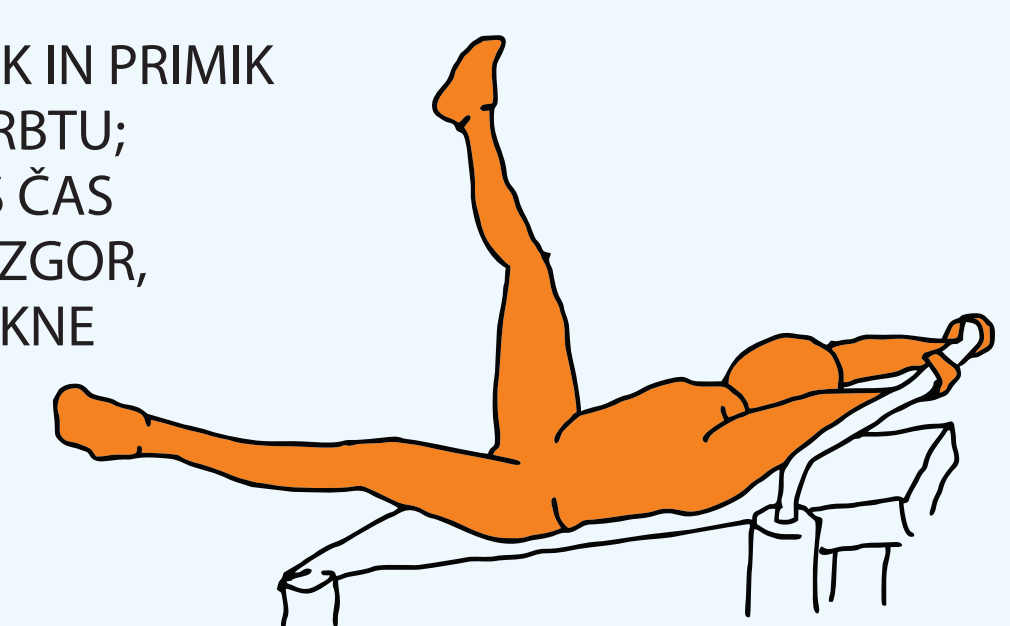


### 2 POŠEVNA KLOP

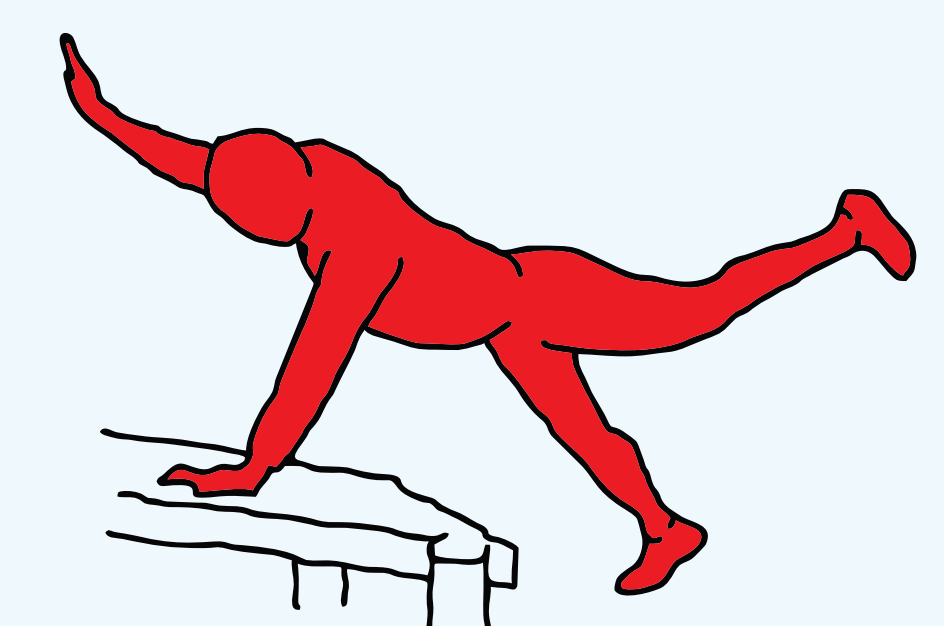
DVIG  
SKRČENIH NOG  
V LEŽI  
NA HRBTU



IZMENIČEN ODMIK IN PRIMIK  
NOG V LEŽI NA HRBTU;  
ENA NOGA JE VES ČAS  
IZTEGNJENA NAVZGOR,  
DRUGA SE ODMAKNE  
V STRAN;  
LEDVENI DEL  
HRBTENICE  
SE NE DVIGA

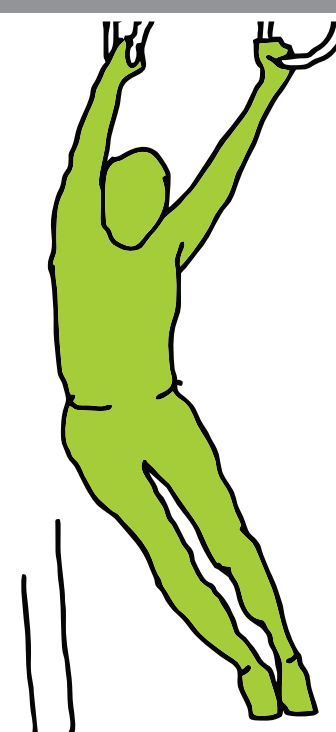


DVIGI  
NASPROTNIH  
OKONČIN  
V OPORI  
SPREDAJ

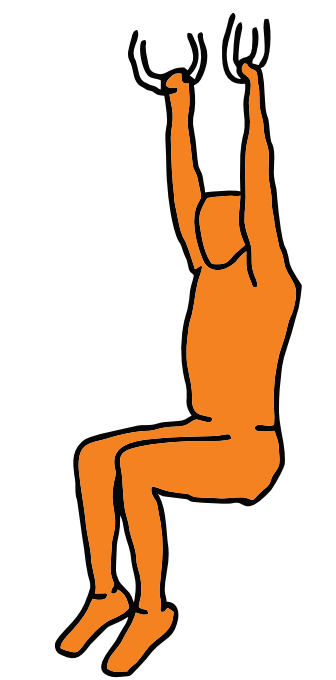


### 3 KROGI

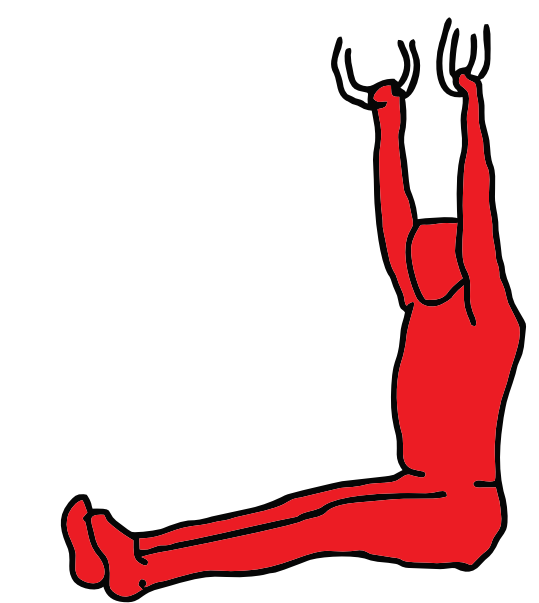
KROŽENJE  
Z BOKI  
S STOPALI  
NA TLEH



DVIGI  
SKRČENIH NOG

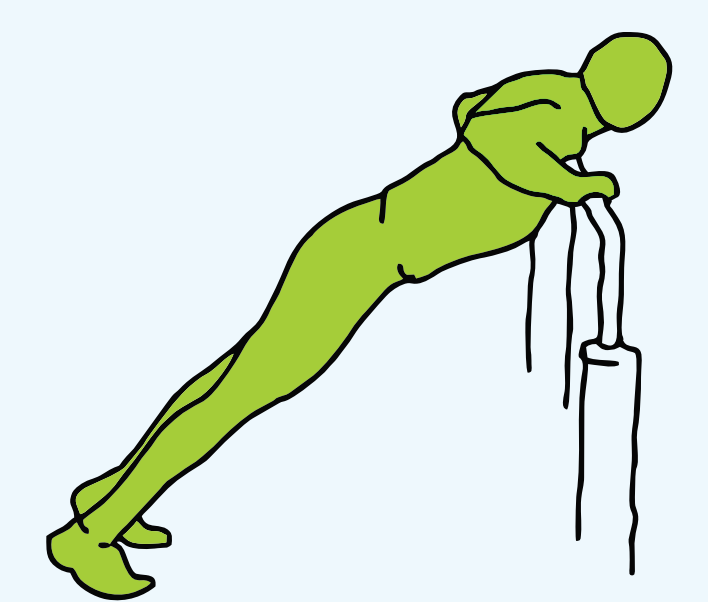


DVIGI  
IZTEGNJENIH  
NOG

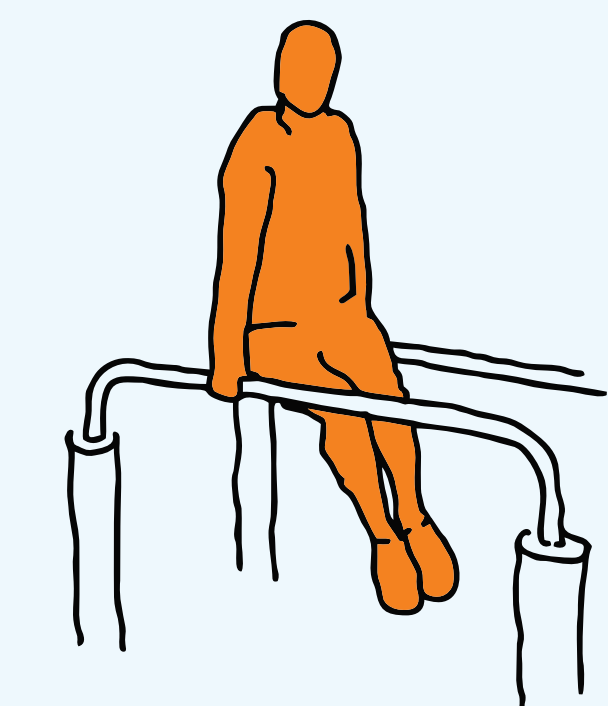


### 4 BRADLJA

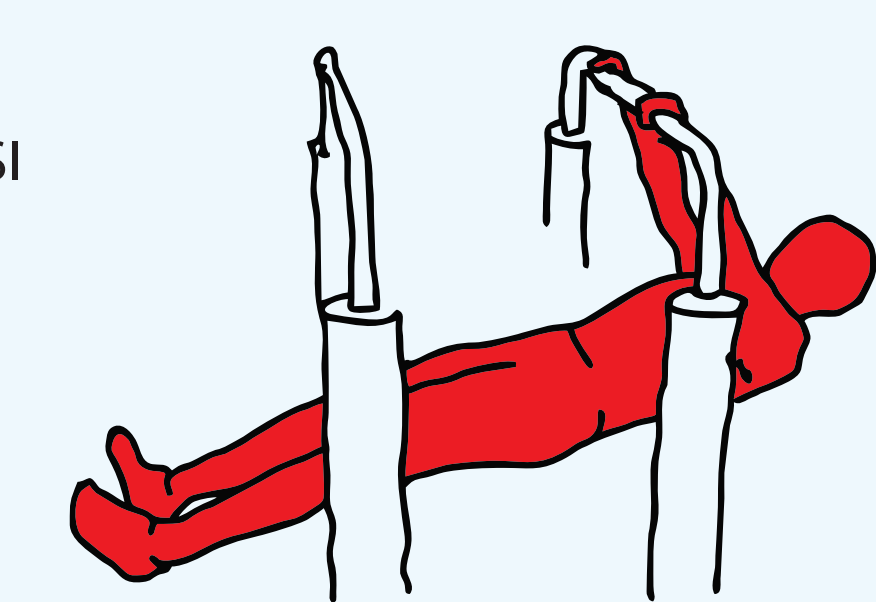
SKLECE  
V OPORI  
NA DROGU



DVIGI  
SKRČENIH NOG  
V OPORI  
NA BRADLJI

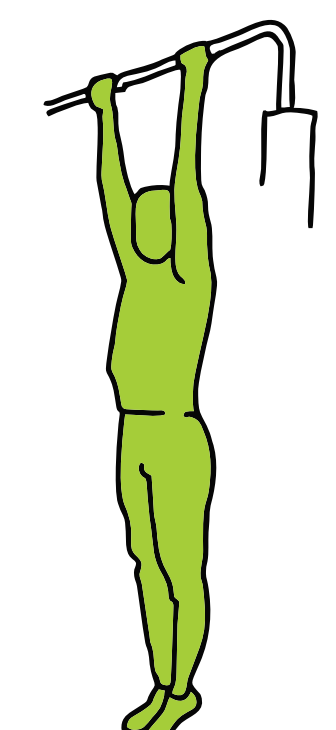


POTEGI  
K DROGU  
V MEŠANI VESI  
LEŽNO

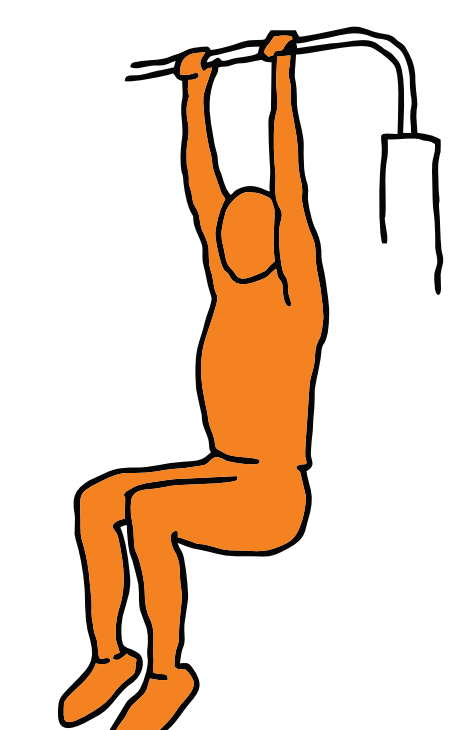


### 5 DROG

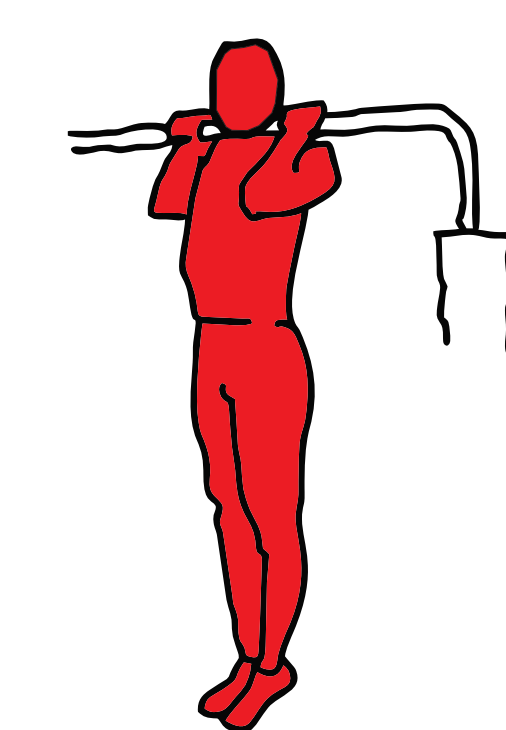
PROSTA VESA  
(PODPRIJEM)  
NA DROGU



VESA Z NADPRIJEMOM,  
DVIG NOG  
V SKRČEN POLOŽAJ



ZGIBI Z  
NAD- ALI  
PODPRIJEMOM



UPORABA NAPRAV NI DOVOLJENA, ČE SO LE-TA MOKRA ALI ZALEDENELA, V PRIMERU VIDNE NAPAKE ALI OKVARE NAPRAV, PONOČI IN OB SLABI VIDLJIVOSTI TER V PRIMERU NEURJA, KI GA SPREMLJA DEŽ, GRMENJE IN/ALI BLISKANJE. V PRIMERU POŠKODBE VADEČIH ALI KAKRŠNE KOLI NEVARNOSTI POKLIČITE 112. LETO POSTAVITVE 2019, PROIZVEDENO PO STANDARDU SIST EN 16630-2015

