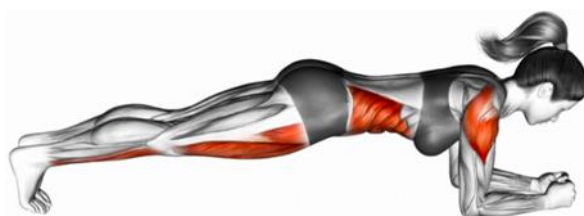
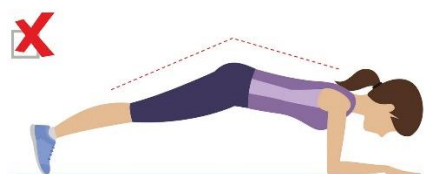
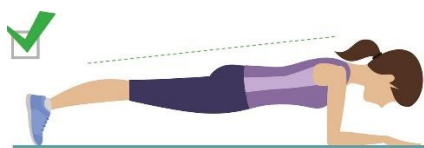


## 14-DNEVNI »PLANK« IZZIV

Tokrat je pred vami 14-dnevni plank izziv.

Plank izvajamo na trdi podlagi, tako da se upremo na prste na nogah, ki sta v širini bokov in telo dvignemo na komolce, ki so pravokotno poravnani z rameni. Telo mora biti v ravni liniji, kar pomeni da stisnemo zadnjico, trebuh, trtico potisnemo navzdol in poravnamo hrbtenico. Prav tako pa tudi pogled usmerimo v tla, da se čim lepše zlije z linijo telesa. Med izvajanjem vaje dihamo enakomerno. Najlažje je, da vajo na začetku izvajate pred ogledalom ali pa da prosite nekoga, da popravi vašo linijo, saj boste tako najlažje osvojili pravilen položaj.

S plankom pospešimo srčni utrip ter zaženemo kri po žilah. Obenem pa aktiviramo celotno telesno muskulaturo, saj sama drža pravilnega položaja omogoča aktivacijo mišic trupa, mišice nog, ramenskega obroča in hrbtne mišice.



<b>4. januar</b>	<b>5. januar</b>	<b>6. januar</b>	<b>7. januar</b>	<b>8. januar</b>
20 sekund	25 sekund	30 sekund	30 sekund	35 sekund
<b>9. januar</b>	<b>10. januar</b>	<b>11. januar</b>	<b>12. januar</b>	<b>13. januar</b>
35 sekund	2 x 30 sekund	2 x 30 sekund	2 x 30 sekund	40 sekund
<b>14. januar</b>	<b>15. januar</b>	<b>16. januar</b>	<b>17. januar</b>	
40 sekund	2 x 40 sekund	45 sekund	Drži toliko časa, kolikor lahko.	