**PRIKAZ VJEŽBI SNAGE I VJEŽBI ISTEZANJA**

(pokretanje svakog videa pritiskom tipke ctrl i lijevi klik miša)

1. izdržaj u uporu (<https://www.youtube.com/watch?v=TGvAJjNcU3g>)

2. hodanje naprijed /natrag iz upora klečećeg (<https://www.youtube.com/watch?v=pv-FJM-2dUg>)

3. marinac (<https://www.youtube.com/watch?v=gKj5dhFAwMM>)

4. čučanj- uzručiti pilates loptom (<https://www.youtube.com/watch?v=eGAQ6o3Z0uY>)

5. potisak lopte ili pilates lopte (noge /trup kut 90 °) <https://www.youtube.com/watch?v=yeHmmGuymlw>)

6.Škarice na klupici (<https://www.youtube.com/watch?v=8H64hmVNGys>)

7. istezanje mišića stražnjice <https://www.youtube.com/watch?v=dBvwragEq3Q>

8. istezanje unutarnje i stražnje strane natkoljenice <https://www.youtube.com/watch?v=sjMayF3nPAw>

9. istezanje stražnje strane potkoljenice <https://www.youtube.com/watch?v=L9VIoQ51lz8>

10. istezanje leđa <https://www.youtube.com/watch?v=9SCHLBTtSBE>

11. istezanje ramena <https://www.youtube.com/watch?v=kIB2kc8c3oY>

12. istezanje mišića vrata <https://www.youtube.com/watch?v=dGwv2hqqucc>