

## PROGRAM VADBE

1. Zadržujte kroglico (eno, dve oziroma tri) vsaj tri sekunde na označenem mestu.
2. Po vsaki vaji počasi izdihnite, nato naredite 3–5 mirnih vdihov in izdihov ter vajo 5 x ponovite.
3. Po končani seriji (5 ponovitev) je potreben počitek z mirnim dihanjem, ki naj traja 3–5 minut.
4. Naredite 3–5 serij dvakrat ali trikrat dnevno, tako da skupen čas vadbe traja približno 20 minut.
5. Vadite vsaj 5 dni v tednu.