

Ne pozabite na priporočena pravila za praktično vadbo:

- Vadbo izvajajte na prostem, oziroma doma v predhodno prezračenem prostoru.
- Vadite sami ali pa v družbi ožjih družinskih članov, nikakor pa ne v skupinah ali s prijatelji.
- Traso teka, oziroma pohoda izberite sami. Bodite previdni, da med vadbo ne pride do kakršnekoli poškodbe.
- Poskrbite, da ste oblečeni in obuti vremenu primerno.

 Navodila za delo:

1. Vrzi kocko in ugotovi katero vajo boš izvajal (na sliki spodaj)
2. Vsako vajo izvajaj od 15-30 sekund (lahko tudi več)
3. Med vsako vajo si odpočij za 30 sekund.
4. Kocko vrzi vsaj 10x.
5. Uživaj ob vadbi 😊



Za morebitna vprašanja sva vam na voljo na:

marjan.knavs@guest.arnes.si

in

jernejevlevicar@guest.arnes.si