


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.

DELO:

 Oglej si spodnje slike in sledi navodilom. Obilo užitkov ob vadbi.



Za morebitna vprašanja sva vam na voljo na:

marjan.knavs@guest.arnes.si

in

jernei.levicar@guest.arnes.si