

Vadba na domu:

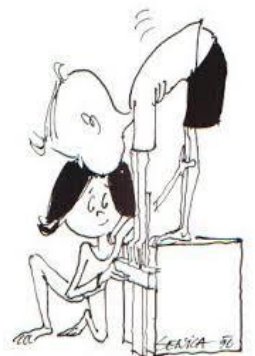
- ✚ Za jutranje prebujanje in dvig splošnega počutja se pozabavajte z **otroško jogo**, nato pa naredite še **pozdrav soncu**, ki ga najdete na spodnji povezavi.  
<https://www.youtube.com/watch?v=MtE9PGBclZk>



#### ✚ Predklon do tal

Takoj po opravljeni jogi, ko je naše telo že ogreto, naredimo še **10 predklonov** (noge so stegnjene). Ko začutimo rahlo bolečino v zadnji stegenski mišici poskušamo ta položaj zadržati vsaj 10s. Spremljaj svoj dnevni napredek (zapiši). Vaje za gibljivost ostalih mišic so na voljo v pripravi\_3.

**Zapomni si: gibljivost je pri človeku prirojena samo do določene mere, zato se jo da natrenirati/pridobiti v relativno kratkem času, vendar je za to potrebno vložiti nekaj truda.**



#### ✚ Krepitev celotnega telesa

Nadaljujemo s krepitvijo mišic celotnega telesa (priprava na testiranje ŠVK). Spodaj sta priložena dva linka. Prvi prikazuje 15 – minutno vadbo (brez pripomočkov) za celotno telo, drugi pa je namenjen predvsem dekletom, in sicer aerobika/zumba (lahko pa se opogumite tudi fantje 😊)

**Vadba za celo telo** <https://www.youtube.com/watch?v=ieyzL5OaPZk>

**Zumba** <https://www.youtube.com/watch?v=-VXhoeaxxi0>

Da bo vadba bolj zabavna dodaj tudi glasbo 😊

- ✚ »Minuta za zdravje« po vsakih dveh urah sedenja za računalnikom.  
<https://www.youtube.com/watch?v=W0J7A3RaMio>

✚ Tudi učitelja doma pridno trenirava, da ne padeva iz forme 😊

Za morebitna vprašanja/ideje sva vam na voljo na:

[marjan.knavs@guest.arnes.si](mailto:marjan.knavs@guest.arnes.si) in [jernei.levicar@guest.arnes.si](mailto:jernei.levicar@guest.arnes.si)

**ŠE NAPREJ PRIDNO VPISUJTE SVOJE AKTIVNOSTI V TABELO IN OSTANITE  
ZDRAVI!**