|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Najlepše kolesarske poti na slovenski Obali - Hoteli Bernardin | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Nedelja , 5,4. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Kot že vsi dobro veste, moramo začeti z ogrevanjemNajprej bomo naredili neka vaj na mestu:* Hoja na mestu (3 min)
* Tek na mestu (3 min)
* Premikanje glave v smeri naprej-nazaj-levo-desno (8 ponovitev)
* Kroženje z rameni v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
* Kroženje v komolcih v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
* Kroženje s celimi rokami v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev)
* Kroženje v bokih v obe smeri (8 ponovitev)
* Kroženje v kolenih v obe smeri (8 ponovitev)
* Kroženje v gležnjih in zapestju (8 ponovitev za vsako nogo)
* Počepi (10 ponovitev)
* Poskoki iz čepa navzgor (iztegnjen položaj telesa in rok)

Naslednje vaje naredite v položaju sede. Vse vaje že poz nate, zato jih bom samo našel:* Metuljček (pa še zapojte zraven)
* Mizica (8 sekund)
* Sveča (8 sekund)
* Most (poskušajte s pomočjo staršev)
 |
| Aktivnost 2: | Ker je danes nedelja, bodo vaje bolj umirjene. Namenjene so predvsem naši hrbtenici, ki v teh dne zelo trpi (računalnik). Povabite k vadbi celotno družino in skupaj preživite lep nedeljski dan. Vaje so na spodnji povezavi.<https://www.youtube.com/watch?v=VaeaffExKOw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1_s1ZGdxHg0Qgel9rV5t_9FljAmHIYWuNlY0f9902wg3NW5Xw3aaJeTxA> |
| Aktivnost 3: | **POMOČ PRI GOSPODINJSKIH OPRAVILIH:**Posesajte stanovanje, odnesite smeti. Če ne veste kje začeti, vprašajte mamo. Ona bo že vedela. Predvsem pa se imejte radi, bodite potrpežljivi drug do drugega in ostanite zdravi.  |