|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 ogrevanjem  Najprej 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. |