|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Četrtek, 19. 3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Pozdravljeni! Vsak dan je dovolj dober, da se lahko razgibamo! ;)  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) |
| Aktivnost 2: | Na spodnji povezavi so zelo dobre vaje za hrbtenico. Vaje ob posnetku lahko izvajate s premori (nekaj vaj zjutraj, nekaj popoldan in nekaj zvečer).  Povezava:  <https://www.youtube.com/watch?v=hJndUKMp3A8> |
| Aktivnost 3: | Za danes vam priporočam ogled kratkega motivacijskega filmčka “Challenge Yourself”  Povezava:  <https://www.youtube.com/watch?v=FyCjYj10CJY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3aj3YNg22LAHn86LFPXOF6z5ENSa_RsFj2gfUyuMWnQSwaPiXfF5mikkE>  Pridno telovadite in ostanite zdravi! |

**“Vaš najnevarnejši nasprotnik je drobceni notranji glasek, ki želi, da odnehate.”**

Anonimni