|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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