|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\franj\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F496A144.tmp | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Četrtek , 23. 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 * Mizica (8 sekund) * Sveča (8 sekund) * Most (poskušajte s pomočjo staršev) * DEKLETA: vaje za špago (moško, žensko) |
| Aktivnost 2: | Bob Harper – Vadba za noge (12 minut) Poiskal sem vam vadbo za noge. Vodi jo svetovno znani osebni trener Bob Harper. Vaje so namenjene razvijanju splošne kondicije s poudarkom na delu nog. UŽIVAJTE.  <https://www.youtube.com/watch?v=Q5Q8kGSP-CA&t=184s> |
| Aktivnost 3: | Kot ste že opazili, tretja aktivnost, pri meni, je vaša pomoč pri družinskih opravilih. Zavedajte se, da kakršna koli vaša pomoč mami ali očetu, zelo osrečuje. Posesajte stanovanje, odnesite smeti. Če ne veste kje začeti, vprašajte mamo. Ona bo že vedela. Predvsem pa se imejte radi in potrpežljivi drug do drugega in ostanite zdravi. |

"Uspeh ni nasprotje poraza. Tekač je morda prišel na cilj kot zadnji, toda če je potolkel osebni rekord je uspel."

Robert Shuller