

ŠPORT 3. teden

Za ta teden imate pripravljenih nekaj zanimivih vsebin, katere boste morali prilagoditi vremenu in vsesplošnim navodilom o omejitvah gibanja.

Vaje lahko izvajate doma v stanovanju:



6 OPORA ZA TELESOM S PRITEGOM NOGE





11 DVIG BOKOV Z VIŠJEGA POLOŽAJA



18, 19, 20
IMITACIJA TEKAŠKEGA
KORAKA NA MESTU

21, 22
DVIG
BOKOV S
PRITEGOM
NOGE



23, 24 SKLECA S PRITEGOM NOGE



POMEMBNO: Če le imate možnost, pojdite ven, na sprehod v gozd ali po travniku, vsaj za 45 minut. In če to naredite, se boste počutili veliko bolj zdravo!

Ostanite zdravi!

Učitelj Borut Arh