

ŠPORT

V tem tednu boste ponovili nekaj zanimivih vaj, katere boste prilagoditi vremenu in vsesplošnim navodilom o omejitvah gibanja.

Vaje lahko izvajate tudi 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