



Pozdravljeni!

Upam, da ste bili v teh tednih, vseeno zelo aktivni. V naslednjih tednih poskušajte ohraniti splošno telesno pripravo z naslednjimi navodili še tako uspešno, kot do sedaj. Ohranjanje dobre kondicije je za ohranjanje zdravja zelo pomembno, zato pojdite vsak dan na svež zrak in bodite gibalno aktivni. Ob tem pa upoštevajte vsa priporočila in navodila pristojnih služb o preprečevanju širjenja okužbe!

Navodila in priporočila sem pripravila za prihodnje tri tedne. Želim, da se ob gibanju zabavate, zato sem pripravila različne vsebine, med katerimi lahko izbirate. Izberite po svojih željah, sposobnostih in možnostih, ki jih imate. Vsekakor skušajte izkoristiti gozd ali travnik, če ga imate v bližini in dokler je to še dovoljeno, sicer pa domači vrt (kdor živi v hiši) ali okolico bloka. Kjer je volja, tam je pot!

Oglejte si video vsebine in ocenite, kaj je za vas primerno in kaj lahko izvedete.

Pomembno je, da ne pozabite na ogrevanje in raztezne vaje!

KAKO SI POPESTRITI SPREHOD:

https://www.youtube.com/watch?v=TOs2iyOTH0M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3PDEc-U_5WMLZgh2i4F2gTszaj55P-GuR_0J0MphKmQ5LKZ5IfLz3Eyk

TRI V VRSTO:

https://www.youtube.com/watch?v=ONh4-ZdZ_EY&fbclid=IwAR2mn9MkC0de_rrN0wovq8d_n1YwXXrTW6TkkysbCvKIk_Y6rJjG10VoQ2k

VAJE S STOLOM: <https://www.youtube.com/watch?v=fc1BoNGu-ms>

VAJE ZA MOČ V PARU:

https://www.youtube.com/watch?v=4duUe85N_nw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3gBHcdjpA7fJ5iFxl0g0m6A3rLz1Xo0Ixp58HnSUo-QQOhWe1QCv68gOI

ŠTENGE PARTY:

<https://www.youtube.com/watch?v=4fM0LcdoRvM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1CWzVVahAgK8HeRG-R2K0ke4rN-Y8AwB3ep5YXYtF23nUomEnX0sdzpCQ>

ČRTA: https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0&feature=youtu.be

KOLEBNICA: <https://www.youtube.com/watch?v=6ftxfwdAcc4&feature=youtu.be> ali

<https://www.youtube.com/watch?v=g05NZ3rro8>

30 min VADBA ZA MOČ:

<https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdql&fbclid=IwAR06Lq0F8T3JDPWtchPgFX5icvwFGSRq248eh-BBkLaWParmDJf94krtiJo>

VADBA Z ŽOGICO:

<https://www.youtube.com/watch?v=nhyAmleEQhl&fbclid=IwAR3C2iVQgS9R8H9EAENsOtsB5zqn-oig7naYSiBGMcZ4KDWfsIDDhgzM3VM>

ZA NOGOMETNE NAVDUŠENCE:

<https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18lMw&feature=youtu.be>

ZA PLESNE NAVDUŠENCE:

https://www.youtube.com/watch?v=Nb_wLPAIqYM&fbclid=IwAR06uie7nkRSVbs_PK-ZwRoJePPNMMjcZWV2nX3EnUf8i0CciuMgOkFusxA

Če kdo med vami nima dostopa do spleta, da bi si lahko ogledal te spletne povezave zgoraj, naj mi to sporoči in poslala mu bom drugačna navodila. Sicer pa bom zelo vesela, če mi pošljete kakšno povratno informacijo o vaši vadbi (fotka, filmček, par besed,...).

Pišete lahko na:

monika.rjavec@os-brinje.si

BODITE AKTIVNI ☺

Lepo vas pozdravljam!

Monika

