

NIP 6 šport, 4. – 8. maj 2020

Dodatna ura športa je kot nalašč za tvoje še boljše počutje.

Najbolje, da jo izvedeš kar zjutraj, tako, kot je tudi na urniku.

Ogrevanje

Najprej naredi dober »strečing« ali po domače, raztezne vaje za celo telo.

Nato začni korakati na mestu (lahko zunaj na travi ali balkonu)- 1 min

Korakanje zamenjaj s tekom na mestu – 1 min

Tek spremeni v poskoke desno – levo, iz noge na nogo – 1 min

Vseskozi sproščeno dihaj skozi usta. Če se ti zdi pretežko, se potruji in intenzivno nadaljuj s korakanjem.

GLAVNI DEL VADBE – KREPITEV CELEGA TELESA

Morda bo lažje, če napišem »vojaška vadba«:

(na mestu)

POČEP – »SKLECA«-SKOK V OPORO ZA ROKAMI- POČEP-SKOK V ZRAK

12 ponovitev, odmor

4 serije (vse torej 4x ponoviš)

ZAKLJUČEK VADBE

3 min sproščeno gibanje na mestu (izberi korakanje, tek, poskoke...) in nato sproščanje z raztezanjem.

Tako.

Po takšni vadbi si gotovo zaslužiš dober zajtrk. Pa dober tek!