

NIP - ŠPORT

Danes delamo nekaj za telo:

Pripravite si blazino ali brisačo za pod telo. Tudi plastenko vode si pripravite, tekočina je namreč pomembna pri vadbi.

Najprej naredite raztezne vaje. Spomnite se na šolske vaje v telovadnici. Začnemo pri glavi, potem roke, trup in noge...

Vsako vajo izvajaj 20 sekund, vmes počitek 10 sekund in se pripravi za naslednjo vajo. Po celotni izvedbi naredi takoj še eno ponovitev v tem vrstnem redu.

- 1 – visoki skiping
- 2 – počepi s široko postavljenimi nogami
- 3 – sklece na kolenih
- 4 – trebušnjaki s pokrčenimi in dvignjenimi nogami
- 5 – drža v skleci (plank)
- 6 – poskoki narazen-skupaj in zamahi z rokami, vaja stoje
- 7 – izpadni korak naprej izmenično leva-desna noga
- 8 – vojaške sklece (počep, izteg v skleco, počep, poskok v zrak)

Predno boš začel izvajati to vadbo, si dobro preberi vaje, pripravi podlogo, tudi uro za merjenje. Za pomoč prosi družinskega člana. Lahko pa delate v paru ali vsi skupaj. Prvič naredi dva , potem pa jih stopnjuj. Komur bo šlo dobro, lahko tudi več, seveda lahko tudi manj. Bistveno je, da se potrudiš narediti nekaj zase.

Ob koncu naredi še sklop raztezanja - joga vaje, ki so prikazane na sliki.



Pa veliko zabave!