

Vadba za zdrave šolarje 😊

Danes izvedete pripravljeno vadbo, ki je vodena slikovno in časovno. To pomeni, da na računalniku ali telefonu, spremljate sliko izvedbe vaje, časovni interval (trajanje vaje) in hkrati izvajate vadbo. Ob koncu vaje slišite zvočni signal, ki vas opozori, da prehajate na drugo vajo (sekundno tiktakanje).

Video je namenoma posnet tako, da si lahko zraven pripravite svojo glasbo, da je aktivnost prijetnejša.

Vadba je namenjena prav šolarjem in tistim, ki so malo aktivni (presedijo več ur skupaj). Z njo se ohranja moč večjih mišic, koordinacijo telesa in tudi gibljivost.

Osnova vaj izhaja iz naravnega gibanja, zato jih lahko opravite kjerkoli.

Za izvedbo vaj potrebujete le primeren prostor (palico pri eni vaji) in kakšno podlago (tepih, blazino, lahko pa tudi brez).

Vadba je celostna in zajema kratko ogrevanje, glavni del in zaključek. Vključuje tudi pavze in skupaj z njimi traja približno 21 minut. Lahko jo izvedete sami ali skupaj z družinskimi člani.

Pa veselo na delo 😊

Povezava:

<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs>