

7 minutna vodena vadba za celo telo.

Danes izvedete vodeno vadbo za celo telo. Gre za vadbo, kjer z gibanjem sledite vaditeljici. Vadba traja 7 minut in jo lahko izvedete kot samostojno, ali pa vam služi kot uvod v kasnejšo aerobno vadbo (hojo, tek, rolanje, plavanje, igra na igrišču...) ali samo sprehod.

Če je vreme lepo lahko vadbo primerno oblečeni opravite zunaj.
V slabem vremenu se vadbi ne izognite in jo opravite doma.

Ogrevanje

Če ste zunaj:

- 2' hoje s podaljšanim korakom in rahel tek 3'.

Osnovne raztezne gimnastične vaje, kot jih naredimo v šoli.

Tekaške vaje kot uvod v glavni del vadbe:

- 20 m visoki skipping,
- 20 m jogging poskoki,
- 20 m prisunski koraki,
- 20 m hopsanje,
- 20 m striženja z nogami,
- 20 m poudarjen tek.

Če ste v stanovanju:

- 2' teka na mestu,

- 1' poskokov v stran,

- 2' hoje z visokim dvigovanjem kolen in dotikom komolca (nasprotna roka in nasprotna noga).

Sklop gimnastičnih vaj (3-5 min):

- kroženje z glavo (8x),
- kroženje z iztegnjenimi rokami (8x),
- kroženje z gležnji in komolci (8x),
- odkloni trupa (8x),
- zasuki trupa (8x),
- kroženje z boki (8x),
- predkloni in zakloni trupa (8x),
- zasuki trupa v predklonu (8x),
- kroženje s koleni (8x),
- izpadni korak v stran (8x),
- izpadni korak naprej (8x).

Po ogrevanju sledi omenjena vadba.

Na povezavi slediš vodeni vadbi za celo telo z vaditeljico Natašo 😊 Ker traja samo 7 min, lahko narediš več obhodov vadbe (1-3x), odvisno od pripravljenosti in trenutnega počutja.

Po vadbi pojdite še na sprehod ali tek, lahko pa tudi na kakšno igrišče z žogo. Odvisno od vaše želje.

Povezava do vadbe:

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE&t=12s>

Ko končate svojo aktivnost ne pozabite na mišice, ki ste jih z vadbo obremenili. Potrebno jih je vsaj malo sprostiti in lahkotno raztegniti, da se hitreje regenerirajo. Torej, nekaj razteznih in sprostilnih vaj. Mišice vam bodo hvaležne 😊

