

## DINAMIČNE RAZTEZNE VAJE ZA GIBLJIVOST

Danes živimo v družbi, ki se premalo zaveda pomena fizične dejavnosti za naše telo. Hiter način življenja, stres, slaba prehrana, telesna neaktivnost... nam krojijo življenje. Za ohranjanje ravnovesja v telesu in njegove oblike, je pomembna tudi redna telesna aktivnost. Eden izmed načinov za doseg tega so raztezne vaje. Imajo pozitiven vpliv na naše počutje in neposreden vpliv na telo. V vsakdanjem življenju jih lahko uporabimo po učenju, ko veliko časa presedimo, po napornem delavniku ali kot redno jutranjo in popoldansko vadbo.

Tokrat boste v ta namen po učenju opravili dinamične raztezne vaje, ki jih na posnetku prikazujeta Ana in Lucija.

Pripravite si prostor za izvedbo vaj na tleh. Izvajate jih ob ogledu posnetka na računalniku ali pametnem telefonu.

Pred izvedbo vaj se je potrebno ogreti.

Ogrevanje:

- rahel tek na mestu 1',
- skiping 1',
- nizki sonožni poskoki, kot pri kolebnici 1'
- poskoki v razkorak 1'.

Ko opravite ogrevanje, sledite vodenim vajam na povezavi (začnejo se pri 1'17'"):

<https://www.youtube.com/watch?v=MNteM5fzQnY&feature=youtu.be>

Na koncu se uležite na tla, umirite svoje dihanje in misli, ter se ob prijetni glasbi sprostite.