









ŠPORTNA VADBA V STANOVANJU

Pošiljamo vam vaje za razvijanje motoričnih sposobnosti (moči, vzdržljivosti, koordinacije...), ki jih lahko izvajate v stanovanju.

1. SKLOP: VAJE S STOLOM

Število ponovitev lahko prilagodiš svojim sposobnostim. Med posameznimi vajami je 30 sekund odmor. Predhodno se dobro ogreješ in seveda ne pozabi na varnost. Med vadbo lahko poslušáš tudi glasbo. **Celoten sklop ponoviš 3x. Med vsakim sklopom je 2 min odmora (voda...).**

Potrebni rekviziti: kuhinjski stol

1.		2x10 ponovitev (stol naj bo postavljen ob steno ali mizo)
2.		2x20 ponovitev (najprej ena noga, nato druga)
3.		2x10 ponovitev (vajo lahko izvajaš tudi z dvema stoloma, spust bokov izvedeš vmes)
4.		2x20 ponovitev (pod hrbet si položi odejo, blazino...)
5.		2x8 ponovitev
6.		2x15 ponovitev (vajo izvajaš na obe strani)

Pripravili: Nace Pruš, Marko Dreu, Tatjana Martinc