







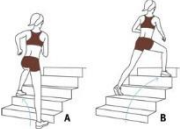

ŠPORTNA VADBA V STANOVANJU

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

2. SKLOP: VAJE NA STOPNICAH

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: stopnice (hišne ali stopnišče bloka)

1.		2x10 stopnic (skipping navzgor)
2.		2x10 stopnic (tek po dve stopnici navzgor)
3.		2x7 korakov (prisunski koraki navzgor)
4.		2x10 stopnic (sonožni poskoki)
5.		2x10 korakov (drsalni korak po dve stopnici)
6.		2x10 poskokov (sonožni poskoki po dve stopnici)

Pripravili: Marko Dreu