



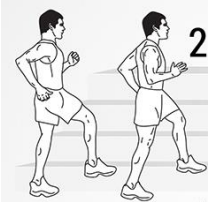
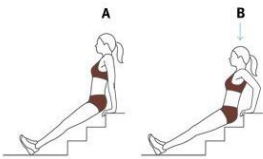
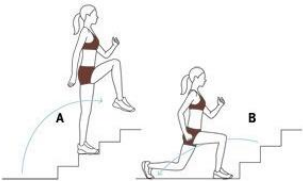



ŠPORTNA VADBA V STANOVANJU

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

3. SKLOP: VAJE NA STOPNICAH 2.del

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

Potrebni rekviziti: stopnice (hišne ali stopnišče bloka)

1.		1x10 stopnic (skipping navzgor <u>bočno</u> v levo) 1x10 stopnic (skipping navzgor <u>bočno</u> v desno)
2.		2x8 ponovitev (dvigi trupa)
3.		2x10 korakov (podaljšan korak v počep)
4.		2x10 stopnic (jogging poskoki)
5.		2x8 ponovitev (skleci)
6.		2x10 poskokov (sonožni poskoki z dvigom kolen)

Pripravil: Marko Dreu