

## ŠPO – ponedeljek, 31. 1. in TOREK, 1. 2.

### NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Kaj lahko storiš za svoje zdravje?

#### ČIM VEČ ČASA PREŽIVI V NARAVI.

Narava krepi imunski sistem in zdravi. Privošči si sončno svetlobo, jo povabi v vsako svojo celico.

Narava, sonce in toplota so tisti, ki nam ta trenutek najbolj pomagajo krepiti imunski sistem.

Pojdi danes in jutri v naravo in naredi vsaj nekaj od spodaj napisanega.

**OGREVANJE:** Lahkoten tek v naravi do bližnje vzpetine, nato naredi nekaj razteznih vaj.

#### GLAVNI DEL:

a) Hoja navkreber 3 minute, odmor 1 minuta

Hoja navzdol 3 minute, odmor 1 minuta

Hoja prečno 3 minute, odmor 1 minuta

#### Poudarek je na zravnani in sproščeni drži telesa.

b) Počasna in hitra hoja, najprej z daljšim in nato še s krajšim korakom, 5 minut

c) Lahkoten tek, 5 minut

**ZAKLJUČNI DEL:** Ob vrnitvi domov vadi hitro hojo, nato tempo umiri do počasne hoje.

Če si bolan, tega pač ne delaj. Lahko pa narediš kakšno ogrevalno vajo ali vajo za pravilno držo.

