

RAP (RAZŠIRJEN PROGRAM) GIBANJE

NAVODILO: VELIKONOČNA VADBA

Ker se bomo v tem času veliko sladkali in jedli dobrote, je potrebno tudi poskrbeti, da bomo pokurili odvečne kalorije. Tako bomo tudi lažje uživali v vseh dobrotah, ki bodo na mizi.

Seštej vse dobrote in vsak dan naredi vaje. Vesele velikonočne praznike.

5x MALI ČOKOLADNI JAJČEK		10 sklec	
5x GUMIJASTI BONBONI		10 izpadnih korakov	
1x VELIK ČOKOLACNI JAJČEK		10 vojaških skokov	
1x PIRH		10 trebušnjakov	
1x KOS POTICE		10 počepov	
1x KOS ŠUNKE		30 sekund položaj deske	

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepite imunskega sistema. Izkoristite lepe, sončne dneve!

Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.

Če imate vi ali kdo v družini facebook profil, vaju vabiva, da se nam pridružite v skupino »Roševci športamo tudi v času karantene!«, kjer se dnevno objavljajo različne vaje, primerne situaciji.

Poglejte si tudi naslednji posnetek na youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=D6DCP60KYFU&feature=share&fbclid=IwAR1pTZMcbg9YgOnAnE7-TIC1Iqreh9UTYtHJ9gGGYmM-BsiC9lQ5yQXtEC4&app=desktop>

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga