

Pozdravljeni učenci!

Za ohranjanje dobrega počutja in zdravja je še predvsem v teh dneh pomembno, da ostanemo telesno dejavni. Pošiljam vam nekaj primerov aktivnosti, ki jih lahko izvajate vsak dan.

Vsakodnevna jutranja telovadba

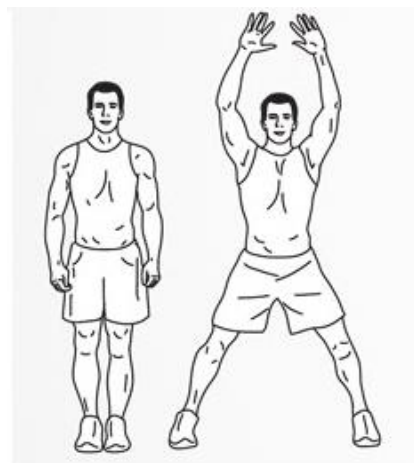
Vadbo lahko izvajate doma ali na prostem. Pomagala vam bo, da se boste lažje prebudili in razgibali. Z jutranjo telovadbo bo vaše telo dobilo veliko energije in ves dan vas bo spremljal občutek, da ste naredili nekaj zase. Vadba vam bo pognala kri po žilah in aktivirala možgane, tako da se boste lažje posvetili šolskim obveznostim.

Med vsako vajo si vzemite dve minuti odmora. Če so vam vaje prelahke jih ponovite dvakrat.

1. vaja:

20 poskokov

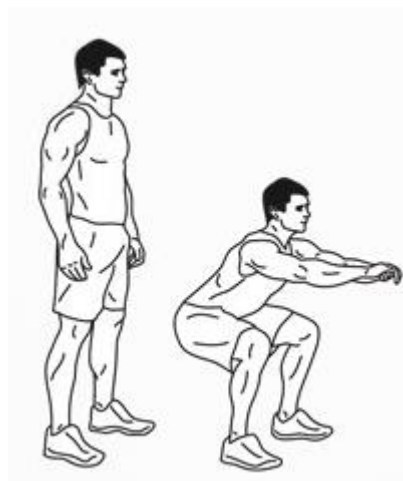
Izvajamo poskoke, pri čemer skačemo iz razkoračenega položaja v sonožnega in obratno. Temu sledijo roke (slika)



2. vaja:

20 počepov

Stopite s stopali vzporedno v širini ramen. Med izvedbo počepa iztegnite roke naprej. Pazite na vzravnani hrbet.

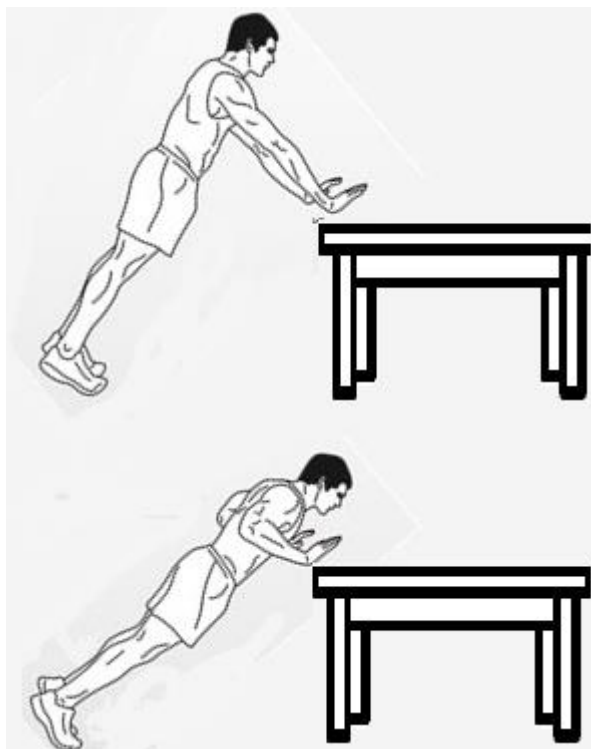


3. vaja:

10 sklec

Stopimo nekoliko stran od mize. Z rokami, ki so v širini ramen se naslonimo na mizo in se z vzravnanim telesom spuščamo proti robu mize. Dvignemo se tako, da iztegnemo roke. Telo je vzravnano, pogled je usmerjen naprej.

*Če vam je vaja prelahka, jo izvedite na tleh brez mize.



4. vaja:

20 izpadnih korakov

(10x leva noga, 10x desna noga)

Stojite s stopali v širini ramen. Stopite korak naprej in se s kolonom zadnje noge dotaknite podlage. Nato se s sprednjo nogo odrinite nazaj v začetni položaj. Stopalo zadnje noge je na prstih, pogled je usmerjen naprej, hrbet je vzravnano.

Naredite 10 korakov najprej z levo nogo in nato še z desno nogo.

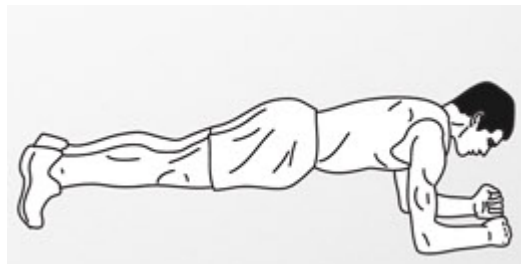


5. vaja:

Plank – deska

30 sekund

Upremo se na prste na nogah in na komolce. Telo mora biti vzravnano, pogled usmerjen v tla. Med izvajanjem vaje dihamo enakomerno.



Popoldanske aktivnosti

V primeru lepega vremena:

Pojdite na sprehod v gozd ali na najbližji hrib. Vsak dan pojdite nekoliko dlje in hodite hitreje. Če vam bo hoja prelahka, lahko kombinirate s tekom..

Primer:

- 1. dan: 30 minut hoje
- 2. dan: 30 minut hitrejše hoje
- 3. dan: 2 minuti hoje + 1 minuta teka,... (skupaj 30 minut)
- 4. dan: 2 minuti hoje + 2 minuti teka (skupaj 30 minut)
- 5. dan: 1 minuta hoje + 2 minuti teka (skupaj 30 minut)

*Naslednji teden lahko podaljšate čas aktivnosti na 40 minut.

V primeru slabega vremena:

Zavrtite si pesmi, ki so vam všeč in plešite ob glasbi. Ob plesu lahko tudi zapojete.

Lahko ponovite tudi vaje od jutranje telovadbe.