

# JAZ, ŠPORTNIK

1. Preden se lotimo kateregakoli športa, je pomembno, da se pred tem dobro ogrejemo z razteznimi vajami. Oglej si spodnji video in se na zabaven način ogrej ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs>

2. Po športanju pa paše tudi malo sprostitve. Da se naše telo in um umiri, opravi 5 vaj, ki so prikazane na spodnji sličici.



3. Po opravljenih vajah pa poskusi meditirati in sedeti pri miru kot žaba ...

OMMMMMMMMMMM ☺

