

# VADBA ZA ZDRAVE ŠOLARJE

Vadbi za zdrave šolarje sta usmerjeni v krepitev ter raztezanje mišičnih skupin, ki so ključnega pomena za vzpostavljanje pravilne telesne drže. Le-ta je zaradi (sedečega načina življenja) prepogosto porušena in ima posledično negativen vpliv na naše zdravje.

## 1. VADBA

<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs>

Cilj Vadbe za šolarje je poskrbeti za ohranjanje moči večjih mišičnih skupin, razvoj koordinacije celega telesa ter gibljivost kolkov in ramenskega obroča. Vključuje vaje, ki izhajajo iz naravnih oblik gibanja in jih lahko izvedete kjerkoli – potrebujete samo prostor v velikosti telovadne podloge ter palico.

Trajanje vadbe: 20 min

## 2. VADBA

[https://www.youtube.com/watch?v=asvoGoxhVDs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=asvoGoxhVDs&feature=emb_logo)

Druga v seriji vadb za šolarje vključuje vaje z lastno telesno težo s pomočjo brisače. Sestavljena je iz ogrevanja s pomočjo vaj aktivne gibljivosti in koordinacije, glavnega dela, ki vključuje vaje za moč celega telesa s poudarkom na stabilizaciji trupa, ter zaključnega dela z raztezanjem večjih med vadbo obremenjenih mišičnih skupin. Vadbo lahko ponovno izvedete kjerkoli. Potrebujete zgolj prostor v velikosti telovadne podloge, brisačo ali dve in dobro voljo.

Trajanje vadbe: 25 min