

VAJE iz JOGE

V tem tednu naredite spodaj predlagane vaje za dobro držo, boljšo gibljivost in moč trupa. Zaradi lažje predstave so poimenovane po živalih/ljudeh/rastlinah. Izvajali smo jih pri pouku, tako da jih poznate. Za izvedbo potrebujete nekaj dobre volje in mehkejšo podlago.

Vsako vajo izvedite s 5 ali več ponovitvami.

Pred začetkom se dobro ogrejte z razgibalno – razteznimi vajami, tekom na mestu...



V popoldanskem času ti priporočam še krajši ali daljši **pohod v naravo**, ki ga izpelji v družbi svojih bližnjih. Tempo hoje naj bo čim bolj dinamičen, kar pomeni, da smo na koncu tudi prepoteni.

Pohod lahko v tem času, ko imamo dovolj snega, nadomestiš tudi s **sankanjem ali smučanjem** na bližnji vzpetini.

Pri vadbi ti želim veliko vztrajnosti in veselja.