Drage učenke,

ponovimo vadbo joge. Zdaj je v vadbi vključen pozdrav soncu in še nekaj dodatnih položajev. Vse skupaj je kot boste videle namenjeno jutranjemu razgibavanju tako, da pred tem ne rabite predhodnega ogrevanja. Pozdrav soncu pa po končani jutranji vadbi še same naredite 3 x z eno in drugo nogo.

<https://www.youtube.com/watch?v=VdmhVfvApWY&t=378s>

Kompleks vaj za krepitev:

* sklece ( ženske ali moške glede na predhodno telesno pripravljenost) 10 x
* deska ali plank vsaj 40 sekund
* počepi 20 x
* dvigovanje trupa za trebušne mišice 25 x
* dvigovanje trupa za hrbtne mišice 25 x

Po tej vadbi pa priporočam še par razteznih vaj po eno vajo za roke, telo in noge.

Veliko volje za vadbo vam želim in ostanite zdrave.