Dragi učenci,

ker se bomo očitno morali še nekaj časa družiti in mi vas zaposlovati samo takole, sem vas želela spodbuditi k vadbi tabate. Pred tem pa seveda izvedite še osnovno ogrevanje in nekaj krepilnih vaj po spodnjih navodilih. Vse tiste, ki trenirate kakršenkoli šport pa seveda povečajte število ponovitev in uporabite tudi specifične vaje, ki jih tudi sicer uporabljate na svojih treningih.

Veliko volje za vadbo vam želim in ostanite zdravi.

Hoja na mestu 1 minuta ( z visokim dvigovanjem kolen )

Raztezne gimnastične vaje za ogrevanje celega telesa ( vsaka vaja naj se ponovi 10 x)

Tek na mestu 2 minuti in 20 sekund – takoj po teku merjenje srčnega utripa 30 sekund ( rezultat pomnoži z 2x ) Srčni utrip meri na zapestju (ob palcu) ali na vratu

Kompleks vaj za krepitev:

* sklece ( ženske ali moške glede na predhodno telesno pripravljenost) 10 x
* deska ali plank 25 sekund
* počepi 15 x
* dvigovanje trupa za trebušne mišice 20 x
* dvigovanje trupa za hrbtne mišice 20 x
* zapiranje knjige ( lahko s stegnjenimi ali pokrčenimi koleni – odvisno od pripravljenost) 10 x

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

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