

Torek, 31. 3. 2020

ŠPORT



JOGA

- Za današnjo vadbo boš potreboval udobno športno oblačilo.
- Vaje lahko delaš na preprogi, brisači ali blazini.
- Vsako vajo boš izvajal 30 sekund.
Kako boš vedel, kdaj preteče 30 sekund?
 - Počasi šteje do 30.
 - Glej na uro, ki ima sekundni kazalec. V 30 sekundah naredi pol kroga.
 - Lahko ti starši na mobilnem telefonu naravnajo časovnik.
- Za vse vaje boš potreboval približno 10 minut. Ponovi jih vsaj dvakrat.

VAJE



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.