

Vaje za ohranjanje zdravja in kondicije

Zjutraj: na široko odprite okno v sobi in dobro pretegnite svoje celotno telo z razteznimi vajami.

Dopoldan: nahranite svoje telo z zdravim zajtrkom; odpravite se na kratek sprehod (10-20 minut) v okolico doma, lahko tudi na vrt (še po njem sprehajaš). Uporabiš lahko tudi kolo, rolerje, rolke, kotalke, ...

Opoldan: pred kosilom zapleši na vsaj 2 - 3 tvoje najljubše pesmi in naredi vsaj 10 ponovitev vaj za trebušne in hrbtne mišice, 10 polčepov in 10 vzponov na prste.

Popoldan: na široko odprite okno v sobi in dobro pretegnite svoje celotno telo z razteznimi vajami; opravi vaje drže v opori 30-45s (deska, opora na lopaticah, ter stranske opore na rokah).

To počnite vsak dan,
Katja Mišič