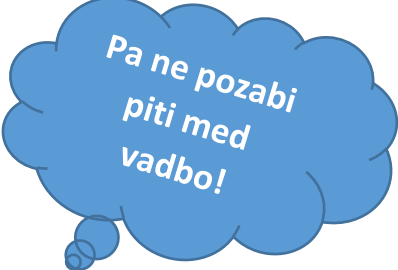


PRAKTIČNE VSEBINE

Pa ne pozabi
piti med
vadbo!

NAREDI NEKAJ ZASE IN PRI TEM UPOŠTEVAJ VARNOSTNA OPOZORILA NIJZ.

- **Fartlek** (igra hitrosti). Je metoda za razvoj vzdržljivosti, pri kateri tekač sam narekuje hitrost teka v skladu z razpoloženjem in naravnimi okoliščinami, v katerih vadbo izvaja. Vsebine fartleka so različne tekaške oblike (lahkoten tek, tekaške vaje, šprinti, stopnjevanja, hoja po klancu navzgor, sprostilne vaje, gimnastične vaje...). Poudarek takšnega teka je predvsem na igrivosti, užitku in učenju v naravnem okolju. Farltek lahko izvajaš doma ali v naravi. Vadbo prilagodi prostoru, sestavljena pa naj bo iz teka (različne hitrosti) in tekaških vaj. (cca 10 min).
- Gimnastične vaje (10 poljubnih razteznih gimnastičnih vaj + krepilnih gimnastičnih vaj).
- Vaje s kolebnico: <https://aktivni.metropolitan.si/fitnes/vaje/kolebnica-kako-ucinkovita-je-pri-uravnavanju-teze/>
- Za konec se uleži na hrbet in se 1 minuto na ves glas smeji, saj smeh je pol zdravja 😊