

Pozdravljeni.

Za današnjo uro si bomo pogledali vaje za pravilno držo telesa. Vaje izvedemo kar na stolici kot kaže posnetek:

<https://www.youtube.com/watch?v=pt88lZqM-x0>

Po vajah pojdi na sveži zrak in ponovi 6 vaj atletske abecede in opravi 4 vaje za moč (20 x počepi, trebušnjaki, poskoki, ženski skleci).

Priporočava, da vaje na stolici ponovite vsak dan za aktivni odmor med delom za šolo.

Bodite športno aktivni in zdravi.