

Pozdravljeni.

Ker je napoved vremena slaba sva vam za danes pripravila 7 – minutni voden trening DOMA.

Povezava:

7 min trening za celo telo – DOMA.

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE>

Za zaključek predlagava še vaje za razbremenitev hrbtenice. Lahko pa tudi preprosto zaključite vadbo z izvedbo vsaj 6-ih razteznih vaj celega telesa.

Povezava:

Vaje za razbremenitev hrbtenice.

<https://www.youtube.com/watch?v=GfiISpVd0c>

Ostanite športno aktivni in bodite zdravi.