

Pozdravljeni.

Ker je napoved vremena slabša sva vam tokrat pripravila nekaj namigov za izvedbo primerne vadbe doma.

Predlagava vadbo ob naslednji povezavi:

TRENING ZA ČVRSTA STEGNA (fantje)

<https://youtu.be/yuad4ULRb00>

VAJE ZA ČVRSTO ZADNJICO (dekleta)

<https://www.youtube.com/watch?v=x5risLMLWHE>

Še vedno pa velja, da če se le da opravimo čim več vsakodnevnih športnih dejavnosti na svežem zraku v naravi.

Bodite športno aktivni in ostanite zdravi.