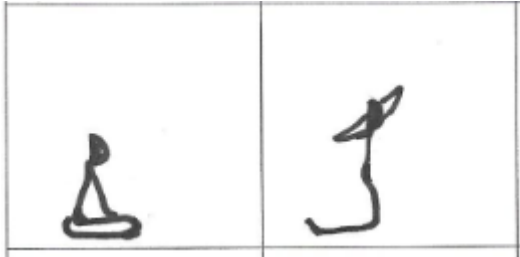


Gibalni odmor

Vaja za hrbet:

Iz seda na stopalnem loku, se dvignemo na koleni, roki sta sklenjeni na zatilju, delamo zasuke v levo in desno izmenično 10x.



Druga varianta, ki bo aktivirala še več mišičnih skupin:

Iz seda na stopalnem loku, se dvignemo na koleni, stegnjeni roki odročimo v desno v višini ramen in delamo zasuke v levo in desno izmenično 10x.



Vaja za oči:

Vajo izvajamo stoje. Pogledamo v skrajni desni kot, potem oči pomikamo po ravni črti v višini oči, v skrajni levi kot in nazaj. Ne spuščamo pogleda. Vajo ponovimo 5x. Zamižimo za nekaj sekund.

Spet je pred nami vikend, v naslednjem tednu pa bomo obeležili dan zdravja. Ker nam omejevanje gibanja, zlasti nam ženskam rado ponagaja tudi s povečanjem telesne teže, vam predlagam, da si vzamete čas in skupaj s starši razmislite o še bolj **zdravem jedilniku** za naslednji teden. Poskusite zaužiti vsaj manj sladkorja kot običajno. Vsakič, ko se pregrešite pa hitro naredite nekaj športnih vaj. Dobro bi bilo, da bi začele spremljati svojo telesno težo. Npr.: 1x na teden.

Upam, da vadite vsak dan 30 min tako kot jaz. Veselim se video konference z vami.

Učenke 8.A in B, vabim vas na video konferenco v sredo 8.4. ob 9.30. Kliknite povezavo <https://us04web.zoom.us/j/173353253>