


Ne pozabite na priporočena pravila za praktično vadbo:

- **Vadbo izvajajte na prostem, oziroma doma v predhodno prezračenem prostoru.**
- **Vadite sami ali pa v družbi ožjih družinskih članov, nikakor pa ne v skupinah ali s prijatelji.**
- **Traso teka, oziroma pohoda izberite sami. Bodite previdni, da med vadbo ne pride do kakršnekoli poškodbe.**
- **Poskrbite, da ste oblečeni in obuti vremenu primerno.**

DELO:

 **»Online otroški fitness«** – Klikni na spodnjo povezavo (na telefonu ali računalniku) ter si oglej katere vaje moraš izvajati. Vsaka vaja se izvaja 30 sekund, izbiraš pa lahko med dvema vajama (izbereš tisto, ki ti je ljubša). Vsa navodila so tudi v spodnjem videu.

https://www.youtube.com/watch?v=PUiyomHafh8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR36tooc4_mEvm2G5clWNfOwyG-1q95jIA2mkCv1z0WCGxbmTWvyWkN_Weg

Za morebitna vprašanja sva vam na voljo na:

marjan.knavs@guest.arnes.si

in

jernejev.levicar@guest.arnes.si