

## VAJE ZA CELO TELO

KER BO DANES SLABO VREME, BOMO ŠPORT OPRAVILI V SOBI.

Z vajami Nataše Gorenc ste se že seznanili. Danes vas čakajo vaje za celo telo. Na povezavi si oglejte vsako od nalog, nato pa jo skušajte pravilno izvajati.

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

Po opravljenem prvem sklopu nalog si vzemite malo premora. Prezračite prostor, pijte dovolj tekočine.

Nato sklop nalog še enkrat ponovite.

Poskrbite za osebno higieno (preoblecite majice, ker ste verjetno preznojeni, umijte roke), prezračite prostor, pijte vodo.

Popoldne se primerno oblecite (menda bo vreme boljše) in si privoščite dolg sprehod. Vmes opravite kakšno vajo za raztezanje in uživajte v naravi.