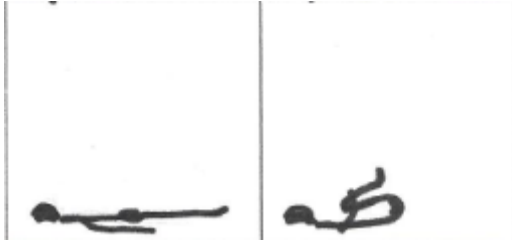


## Gibalni odmor

### Vaja za hrbet: ( 2x 10 ponovitev)

Opis vaje: ležimo na hrbtu. Noge pokrčimo, kolena objamemo z rokami in jih pritegnemo k prsnemu košu. Ledveni del hrbtenice in trtica sta v stiku s podlago. V tem položaju nežno krožimo najprej v levo 10 x, potem še v desno 10 x.



### Vaja za oči: (2x 5 ponovitev)

Opis vaje: v stojimo v zravnani drži, glava je v podaljšku hrbtenice. Pogled usmerimo v skrajni desni zgornji kot oči in ga po diagonali peljimo v skrajni levi spodnji kot oči. Vajo naredimo 5x.

Pogled usmerimo v skrajni levi zgornji kot oči in ga po diagonali peljemo v skrajni desni spodnji kot oči. Vajo naredimo 5x.

Vaje, ki jih vsak dan objavljam so namenjene **gibalnim odmorom**, ki jih čim večkrat naredite med učenjem.

Ob naboru objavljenih vaj od 16.3. dalje vadite po lastni želji in potrebi. **Za boljše počutje priporočam vsakodnevno vadbo.** Telo vam bo hvaležno, pa tudi um se bo zbistril.

Ideja za veččlansko družino, za vikend, v primeru slabega vremena. Se še spomnite igrice **NOČ – DAN?**

Ko je noč počepneš, ko je dan vstaneš, ko se zmotiš izpadeš. Zdaj namesto izpadanja dobiš gibalno nalogo, ko jo opraviš si spet v igri. Tisti, ki ne izpade je zmagovalec, ni mu treba posesat stanovanja.

**Gibalni izziv ob 18h.**