

## ŠZZ – VADBA NA DALJAVO

### Načelo uravnotežene vadbe



Dragi učenci in učenke

Poskrbimo zase in za svoje zdravje. Bodite aktivni.

V nadaljevanju link tabate, sklop vaj za moč.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=r1fJEPNYXWXRooXgQVeXiP5Y>

Sklop vaj lahko večkrat ponovite, vmes pa si vzemite dovolj časa za počitek. Pomembno je tudi, da se pred začetkom dobro ogrejete in na koncu naredite raztezne vaje.

Lep pozdrav,  
učitelja Matej in Mateja

