

4., 5. razred NŠP

Pozdravljeni učenci in učenke!

Ta teden malo drugačna vadba.

Torej: odličen pripomoček je lahko tudi brisača!

Brisačka odlično nadomesti drsnike, ki jih uporabljamo v fitnessih za povečanje intenzivnosti vaje, brez dodajanja uteži. Z vajami, ki vključujejo drsnike ali brisačke tudi aktiviramo mišice trupa, ki morajo za ohranjanje ravnotežja "delati" še malo bolj kot sicer.

Poglejte si 8 primerov vaj z brisačko, ki jih lahko naredite doma. Vaje izvajajte na trdni, drseči podlagi kot je parket, keramika, laminat... Za drsnik uporabite fino krpo za prah ali brisačo, ki dobro drsi na podlagi.

Naredite vsaj 10 ponovitev vsake vaje (časovno do 1 min za posamezno vajo) in če imate dovolj moči, lahko vse skupaj ponovite po 3-5 minutnem odmoru, še z eno celo serijo. Zadnja vaja je precej težka, zato si ne ženite preveč k srcu, če vam vadba ne uspe.

[POVEZAVA](#)

Valentina Rebec