Dragi moji vježbači,

U doba kada se ne možemo vidjeti i vježbati na Prekrižju, šaljem vam nekoliko osnovnih uputa za vježbanje kod kuče.

OSTANI DOMA I PRIDRŽAVAJ SE PRAVILA KAKO TO NALAŽE U SADAŠNJA SITUACIJA

IZBJEGAVAJ SOCIJALNI KONTAKT

PERI RUKE

DRŽI RAZMAK

   

* Odvojite malo vremena za vježbanje svaki dan
* Vježbajte koliko možete sami ili sa ukućanima
* Odmaknite se od predmeta ili ih malo odmaknite od sebe dok vježbate da vas ne ozlijede
* Prilikom vježbanja možete vježbati bez pomagala ili s onim što već posjedujete kod kuče ili sami izradite jednostavna pomagala
* Pijte vodu dok vježbate
* Između vježbi malo odmorite
* Ako neku vježbe ne možete izvesti pravilno ili određeni broj puta, nema veze, radi koliko možeš

***Uživaj i izdrži dok ovo ne prođe, i ne brini, biti će sve u redu***



MALA POMOĆ OKO SVEGA PO MALO

1. Izrada jednostavnih pomagala (uteg od plastične boce)

U bočicu od pola litre ili litre stavite količinu vode koja vam je dovoljno teška za vježbanje. Bočica može biti od mlijeka, vode,jogurta itd. Važno je da je od plastike i da je čista.

Čep bočice dobro zatvorite da voda ne curi van.

 

1. Umjesto prepreka na pod možeš staviti majicu, kapu, šal.
2. Za vježbanje možeš koristiti male loptice za stolni tenis ili bilo koje druge samo nemoj ništa razbiti u stanu.
3. Zamoli ukućane da ti preko mobitela, tableta ili računala klikom na određeni link koji ti pošaljem puste reprodukciju na uređaju
4. Ako trebaš bilo kakvu pomoć zovi me rado ću ti pomoći.

**BUDI HRABRA !!!**

**BUDI HRABAR !!!**