

ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), poglejte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah, in že imate sestavljen svoj unikaten trening.

Predlagam, da to delate skupaj vsi člani družine in se malo pozabavate, družite in razmigate.

A	1 minuta teka na mestu
B	20 trebušnjakov
C	30 počepov
Č	15 sklec
D	1 minuta vztrajanja v deski
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako noga
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	20 vojaških vaj (poskokov)
I	40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	30 sekund sedenja ob steni
N	1 minuti boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš)
O	3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol,.....)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	20 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročenu
Š	Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
T	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
Ž	10 x kroženje z rameni