

Vježbanjem čuvamo i unaprjeđujemo svoje zdravlje

Author: zeljka.knezovic

Created on: 8/02/2020



1. PRAVILO

Vježbe uvijek treba raditi polako, bez naglih pokreta. Tako ćete spriječiti eventualne ozljede.

Vježbe uvijek izvodite pravilno. U protivnom je vježbanje beskorino.

2. PRAVILO

Pri vježbanju ne smijemo zanemariti niti jednu skupinu mišića. Naše tijelo je velika cjelina i sve njegove mišiće treba ravnomjerno vježbati. Ne činimo li to tako, možemo poremetiti držanje tijela.

3. PRAVILO

Vježbamo uvijek izvodeći vježbe od glave prema nogama.

4. PRAVILO

Ako pri vježbanju osjetite bilo kakvu nelagodu ili neuobičajenu bol, obvezno o tome izvjestite učitelja/učiteljicu ili roditelje.

5. PRAVILO

Pravilno je disanje važan dio vježbanja. Kako je disanje nesvjesna, automatizirana radnja, često nismo ni svjesni da ne dišemo pravilno. Prirodni je ritam disanja: udah-izdah-stanka. Kod vježbanja uvijek udišite kod širenja tijela, a izdišite kod sklupljanja.

Pogledaj interaktivni sadržaj na sljedećoj poveznici:

<https://view.genial.ly/5e3f0b234885970fc410342e?fbclid=IwAR2TluYiMX4gDUzPk1O7wv38e9xgsqaHqy6fqzJgmg4mIAu-2VU0wrmXU>