

Vsebina ure: Osnovna motorika
Metodična enota: Vadba raztezanja
Učna ura: št. 5

Navodila za delo: Vaje za gibljivost v ramenih

Kratki filmčki namenjeni vsem, ki imate še posebej obremenjen ramenski obroč in zgornji del hrbtenice, zaradi več urnega sedenja za računalnikom, športnih aktivnosti ali prisilne drže. Izvajate jih lahko posamično, še bolje, vse skupaj v sklopu, zjutraj, zvečer ali med odmorom. Če pri roki nimate kvadrov in traku, uporabite knjigo, škatlo, pas.

1. <https://webmail.arnes.si/? task=mail& action=get& mbox=INBOX& uid=11887& token=ym1L4pVWkBhcJuYRdGAtoeD0P93yBbU1& part=2>
2. <https://webmail.arnes.si/? task=mail& action=get& mbox=INBOX& uid=11888& token=ym1L4pVWkBhcJuYRdGAtoeD0P93yBbU1& part=2>
3. <https://webmail.arnes.si/? task=mail& action=get& mbox=INBOX& uid=11889& token=ym1L4pVWkBhcJuYRdGAtoeD0P93yBbU1& part=2>
4. <https://webmail.arnes.si/? task=mail& action=get& mbox=INBOX& uid=11890& token=ym1L4pVWkBhcJuYRdGAtoeD0P93yBbU1& part=2>
5. <https://webmail.arnes.si/? task=mail& action=get& mbox=INBOX& uid=11890& token=ym1L4pVWkBhcJuYRdGAtoeD0P93yBbU1& part=2>

Avtorica posnetkov in izvajalka je Suzana Dolenc, učiteljica joge, manualna terapevtka in maserka.