



RAZMIGAJ SE S KOLEBNICO!

Če potrebuješ nekaj novega in zanimivega, hitro doma poišči kolebnico (lahko tudi vrv) in se pripravi na zabavno razgibavanje. Če še nisi vedel, se s skakanjem kolebnice aktivirajo prav vse tvoje mišice. Kar je najbolj pomembno pa je, da je kolebnica prave velikosti. Svetujem ti, da pogledaš naslednji video o pravilnem skakanju s kolebnico.

<https://www.youtube.com/watch?v=6ftxfwdAcC4>

Skakanje s kolebnico je lahko zelo zanimivo, saj lahko skačeš sonožno, preskakuješ izmenično, naprej, nazaj in še marsikaj ... Pomembno pa je vedeti, da je potrebno skakati na ravni površini, ne na bregu ali ob robniku (povzeto po spletnem članku Skakanje s kolebnico aktivira vse mišice https://www.bibaleze.si/ideje_za_prosti_cas/skakanje-s-kolebnico-aktivira-vse-misice.html).

Da boš še z večjim veseljem odšel skakati s kolebnico, pa si preberi še nekaj prednosti vadbe s kolebnico:

- redna vadba pripomore k lepši koži,
- skakanje je najboljša vadba za vaš limfni sistem (limfni sistem poskrbi za odpravo vseh odpadnih in strupenih snovi iz celic in tkiv),
- je univerzalna vadba,
- lahko se jo prakticira kjerkoli,
- je poceni,
- oprema je minimalna in je preprosta za prenašanje,
- lahko te pozdravi, ko začutiš, da boš zbolel in
- z njo lahko izvajaš več različnih vaj (povzeto po spletnem članku S kolebnico do preproste in učinkovite vadbe <https://www.zdravo.si/s-kolebnico-do-preposte-in-ucinkovite-vadbe/>).

Če ti je že dolgčas, pa poglej še kakšen video in se preizkusi pri različnem preskakovanju! K preskakovanju lahko povabiš tudi brata, sestro, mamo ali očeta!

<https://www.youtube.com/watch?v=hiaOo71Ujyw>

<https://www.youtube.com/watch?v=AF6tasHTW-8>

https://www.youtube.com/watch?v=7ceh_pxuQCA