

aktivni doma

21 dnevni izziv

1) DIHALNE VAJE

☐

Nastavi si timer na 10 minut
Udobno se usedi, zapri oči in
mirno dihaj. Vdih skozi nos in izdih
skozi rahlo priprta usta. Misli naj
bodo usmerjene na vdih in izdih.

2) VIDEO TRENIG ZA CELO TELO

☐

Aktivni doma 1

skeniraj!



3) DALJŠI SPREHOD

☐

Vsaj 45 min. Telefon pusti
doma in uživaj v okolici :)

4) POČEPI

☐

Naredi 50 počepov. Lahko si
jih razporediš tekom dneva.

5) JUTRANJA VADBA

☐

Ko vstaneš, naredi:

5x globok vdih in izdih
5x odklon na vsako stran
5x se spusti v predklon na izdih in
se na vdih vrneš nazaj
10x dvig na prste
10x počep
10x dvig bokov (ležiš na hrbtu)

PONOVI VSAJ 2X!

6) AKTIVNI PILATES

☐

Aktivni doma 2

skeniraj!



7) MEDITACIJA

☐

Najdi sebi všečen posnetek ali preprosto bodi v tišini sam s sabo.

Nastavi timer na 10 minut (seveda lahko tudi dlje).

Preprosto se umiri in odklopi. Verjetno te bodo motile tvoje misli.
Ne obremenjuj se. Samo vztrajaj.



aktivni doma

21 dnevni izziv

8) PREHRANA

☐

Cel dan pazim na uravnotežene, zdrave obroke :)

Pijem veliko tekočine.

9) POLOŽAJ DESKE

☐

5 x po 30 sekund zadrži v položaju deske.

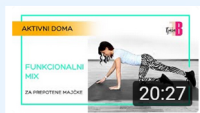


10) HITRA HOJA

☐

Krajši a aktiven sprehod (hitra hoja).

11) AKTIVEN TRENING

☐

skeniraj!



Funkcionalni mix za prepotene majčke

12) DAN ZA DRUGE

☐

Danes nekaj dobrega narediš za nekoga drugega :)

Vsaka malenkost šteje, samo naj bo iz srca.

13) SPET AKCIJA!

☐

3 x po 10 upogibov trupa (trebušnjaki)
3 x po 10 počepov
3 x po 10 izpadnih korakov
3x po 10 počepov s poskokom
3x po 10 sklec

14) ADIJO PREGREHE!

☐

Danes se odpoveš sladkorju. Nič sladkarij ali prigrizkov.

Želodec in glava ti bosta hvaležna. Če nisi sladkosned/a, se odpoveš tisti drugi "pregrehi".

Zvečer pred spanjem si privošči skodelico zeliščnega čaja za pomiritev.

aktivni doma

21 dnevni izziv

15) KARDIO

☐

Prižgi svojo najljubšo energično pesem in PLEŠI, kot da te noben ne gleda! Dobesedno se znori. Nato si zavrti še drug komad in ponovi vajo :)

16) MOTIVIRAJ

☐

Danes nekoga zmotiviraj da naredi s tabo trening po tvoji izbiri. Lahko narediš video trening Aktivni z mano.

17) PO ŽELJI

☐

Ponovi eno aktivnost ali dejanje od že narejenih v teh dneh.

18) JEDILNIK

☐

Organizacija je ključna: sestavi si jedilnik za 3 dni v naprej in si prišparaj nekaj časa.

19) BREZ AVTA

☐

Stopnice, hoja, kolo...kje vse danes lahko nadomestiš avto?

Če izziv ne pride v poštev namensko najdi stopnice in naredi nekaj "razdalj".



20) ČVRSTE ROKE

☐

Trdno stojiš in aktiviraš trebušne mišice, kolena rahlo pokrčiš.

1. BOKSANJE NAPREJ – šteje do 30
2. BOKSANJE V STROP – šteje do 30
3. BOKSANJE desno, levo – šteje do 30
4. ROKI ODROČIŠ (višina ramen) močno napneš in šteje do 60

PONOVI 3X

21) BRAVO JAZ!

☐

Vzemi prazen list, rokovnik, svoj dnevnik...**NAPIŠI SI: Bravo JAZ.** Napiši še tri druge pozitivne stvari, občutke in si naredi svoj 21 dnevni izziv. Za pomoč pa me najdi na www.aktivnizmano.si

21 dnevni IZZIV katerega ZMORE VSAK! Vzame ti malo časa,
a zadovoljstvo na koncu bo NEPRECENLJIVO!

Izzive lahko delaš po vrsti ali si vsak dan izbereš enega. Le zadnji IZZIV pusti res za konec.
Po vsakem končanem izzivu naredi KLJUKICO!

Za vprašanja in motivacijo sem ti na voljo na aktivnizmano@gmail.com.
Sledi mojemu Instagram in Facebook profilu Aktivni z mano, za kakšno idejo ali navdih več.

Več vsebine: Zaprta Facebook skupina Aktivni DOMA :) !