

<https://www.mojaobcina.si/mezica/novice/sport/fit-...>

1 / 1

 ŠPORT

MojaObčina.si, 38 MINUT NAZAJ

Fit 2 - šola varnega padanja

Prvi počitniški dan danes v Mežici preživljajo tudi mladi judoisti. S podporo projekta Fit za življenje so zjutraj povabili starejše občane - udeležence **Šole zdravja**, in jim pod vodstvom trenerja Roberta Mesariča in pomočnice Ines Hribernik prikazali to, kar judoisti najbolj obvladajo - varno in pravilno padanje.

Padci so namreč eden najpogostejših vzrokov za poškodbe, s poznavanjem tehnik pa lahko zmanjšamo tveganje zanje.

Spoznali so še nekaj vaj za krepitev ravnotežja.

vir: občinska spletna stran