Dragi učenci in učenke,

Ker prihaja lepo vreme je zelo priporočljivo, da greste tudi ven. Vendar se morate strogo držati navodil glede obnašanja in varovanja pred korona virusom. Zunaj pa je priporočljiva hitrejša hoja, tek, različni poskoki iz atletske abecede.

Na spodnjem PDF-ju imate malo teorije o dinamičnih razteznih vajah in primer vaj po katerih se ogrejte.



Na koncu prilagam obe obliki vadbe ob glasbi. Zdaj poskusite obe vadbi narediti takoj eno za drugo. Tisti, ki pa želite lahko to vadbo naredite večkrat. Ne rabite vsega delati naenkrat. Lahko si razdelite tekom dneva kakor vam najbolj odgovarja. Vendar je potrebno pred vsako vadbo malo ogrevanja.

<https://www.youtube.com/watch?v=8d3hZLk_zKs>

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

Takoj po vajah merjenje srčnega utripa 30 sekund ( rezultat pomnoži z 2x ) Srčni utrip meri na zapestju (ob palcu) ali na vratu.

Veliko volje za vadbo vam želim in ostanite zdravi.