ŠPO, 18. 3.: Splošna telesna vadba

Upam, da ste si pripravili zvezek/beležko ali karkoli drugega, da boste lahko beležili svoj napredek pri vadbi. Preden greste h gibanju si s pomočjo odrasle osebe izmerite pulz oz. srčni utrip ali pa si pomagate z ogledom tega posnetka.

<https://www.youtube.com/watch?v=l6sKK3w_FhY>

Predlagam, da si srčni utrip merite 30 sekund, to pomnožite z 2 in dobite srčni utrip v 1 minuti. To zapišite v svojo beležko (ali karkoli že imate pripravljeno za to).

Vadba:

* Glejte na uro, da bo vadba trajala 45 minut,
* Najprej se dobro ogrejte (gimnastične in raztezne vaje),
* Nadaljujte z vadbo, ki ste si jo izbrali: hitra hoja, kolesarjenje, kombinacija teka in hoje in še česa ali karkoli drugega,
* Proti koncu vadbe naj intenzivnost pojenja (počasi se umirite),
* Zabeležite tudi vrsto vadbe,
* Po vadbi si zopet izmerite srčni utrip in zapišite v beležko.