



klikni na spodnjo vrstico povezave <https://www.youtube.com/watch?v=yIA63j6BK6s&t=7s>

Za pravilno, zdravo, ravno držo telesa je pomembno, da krepimo vse mišice enakomerno, v nasprotnem primeru se to odraža pri naši drža (hrbtenica ni v ravnem položaju)

Zgornji video opisuje težavo, ki nastaja tudi, predvsem v današnjem času, ko precej časa presedimo. Nekateri mišice se skrajšajo, kar vpliva tudi na našo telesno drža. Zato je vsakodnevno gibanje in krepitev mišic izredno pomembno.

klikni na spodnjo vrstico povezave <https://www.youtube.com/watch?v=RFvcFoAUigk>

Video prikazuje nekaj zelo preprostih vaj za izboljšanje telesne drža. Poskusite jih narediti. Vsako vajo delajte 1 min

klikni na spodnjo vrstico povezave <https://www.youtube.com/watch?v=oAjnlDZH9H8>

srčni utrip - spremljanje svoje pripravljenosti

frekvenca srčnega utripa = FSU

FSU v mirovanju = FSUmir najbolje ga je izmeriti zjutraj v postelji, ko se zbudimo

FSU max = največja frekvenca srčnega utripa Izračunamo ga lahko po dveh formulah, mi navadno uporabimo lažjo, ki je za otroke: FSUmax = 210 - (0,5 x leta) PRIMER: FSUmax = 210 - (0,5 x 10 let) = 210 - 5 = 205

Izračunamo lahko tudi stopnjo napora s formulo % napora = (FSUmed vadbo - FSUmir) / (FSUmax - FSUmir)

Glede na rezultat je lahko stopnja napora nizka (do 70%), zmerna (70 - 90%), srednja (90%), velika (90 - 100%) ali največja (nad 100%)