

POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

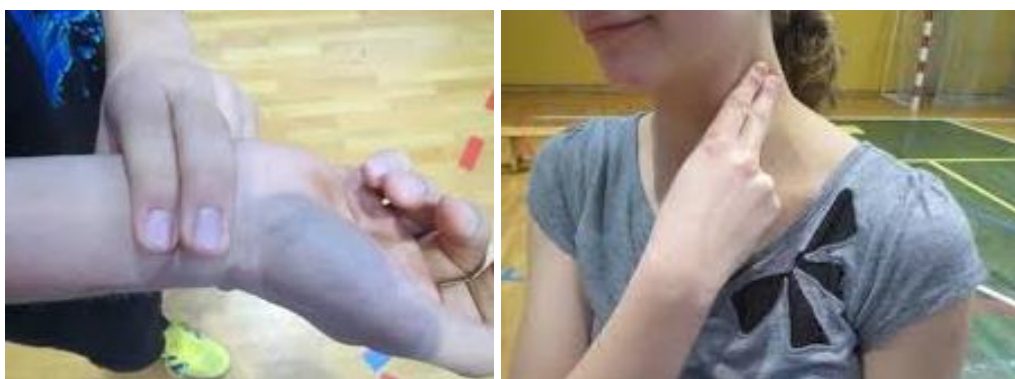
Raznovidna potepanja

Opazovanje telesa ob telesni aktivnosti

Vabimo vas k opazovanju svojega telesa ob telesni aktivnosti.

Merili si boste srčni utrip pred, med in po vadbi. Predlagamo, da si preberete navodila preden začnete z vadbo. Na tak način boste vedeli kaj pričakovati in se boste ustrezno pripravili.

Kako si izmerite srčni utrip?



Srčni utrip poiščete še v mirovanju. Lahko na **zapestju** ali **vratu**. Točko dobro pretipajte in si zapomnite položaj merjenja. V kolikor utrip slabše zaznate v mirovanju, brez skrbi, po vadbi bo drugače. Zgolj pri prvi meritvi, pred vadbo, bodite malo bolj previdni in natančni, tudi pri štetju.

Prešteti morate **število srčnih utripov v minuti**. Rezultat bo npr. 65 utripov na minuto.

Seveda ne boste štel celo minuto vendar boste šteli 15 sekund, zato imejte pripravljeno štoparico. Merite torej **15 sekund in štejte utripe**. Število utripov **pomnožite s 4** in dobite število utripov na minuto. Če merite utrip po intenzivni vadbi (3. merjenje), potem merite 6 sekund in preštete utripe pomnožite z 10.

V mirovanju opravite prvo meritev:

1. merjenje 15 sekund = _____ št. utripov

_____ št. utripov x 4 = _____ št utripov na minuto

Najprej se boste postopno ogreli s pomočjo spodnjega posnetka:

<https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg>

Opravite drugo meritev:

2. merjenje 15 sekund = _____ št. utripov

_____ št. utripov x 4 = _____ št utripov na minuto

Sedaj ste približno ogreti in ste pripravljeni na malo bolj zahtevne vaje. Slednje pripomorejo k pridobivanju kondicije. Na spodnjem posnetku poskušajte spremljati vaje. Izvajate jih takrat, kadar sta prisotna na posnetku tudi otroka. V času ko je moški sam, počivajte in opazujete izvedbo. Če so vaje oziroma njihove ponovitve prehitre, delajte v svojem ritmu. Po potrebi se ustavite.

https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI

Opravite še tretjo meritev, ki naj traja 6 sekund. Rezultat pomnožite z 10.

3. merjenje 6 sekund = _____ št. utripov

_____ št. utripov x 10 = _____ št utripov na minuto

Želimo vam veliko zabave!

Vir: OŠ Kamnica

Za vsa vprašanja lahko pišete na: iris.merkac@sola-zetale.si