

Dragi učenici,

danas ćete raditi vježbe na stepenicama koje su prikazane u video materijalu koji otvorite klikom na link. Prije vježbi na stepenicama napravite vježbe zagrijavanja i na kraju vježbe istezanja.

Radite svakodnevno na svojoj tjelesnoj kondiciji, na taj način utječete na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te samim time pozitivno utječemo na naš zdravstveni status.

VJEŽBE ZAGRIJAVANJA

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

VJEŽBE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI NA STEPENICAMA

Svaku vježbu ponovite 4 ponavljanja, ovisno o vašoj fizičkoj pripremljenosti. Između svake vježbe napravite 15 sek pauze, između svake serije vježbi napravite pauzu od 2 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=XchHs0zHpDo>

VJEŽBE ISTEZANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=Ok7dcx4Sz0o>