Tedenski sklop od 6. 4. 2020. do 10. 4. 2020

Pozdravljeni, v tem tednu ponovimo isto nalogo še enkrat, 20- minutno vadbo, ki jo najdete na SPODNJI POVEZAVI. Najbolje je vadbo opraviti v PONEDELJEK, SREDO in v PETEK.

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

Za 7. r – namesto 30 sekund vajo izvajamo 20 do 25 sekund; če katere ne zmoremo, se potrudimo po najboljših močeh

Hkrati pa si bomo merili frekvenco srčnega utripa in ga vpisovali v priloženo tabelo:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | napiši dobljeno vrednost | pomnoži s 6 | zapiši rezultat | |
| SRČNI UTRIP V MIROVANJU | Srčni utrip si izmerimo takoj zjutraj, najbolje še preden vstanemo. | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP MED PRVO PAVZO (po ogrevanju) | Takoj, ko nastopi 30-sekundna pavza, si izmerimo pulz. | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP MED DRUGO PAVZO | Takoj, ko nastopi 30-sekundna pavza, si izmerimo pulz. | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP MED TRETJO PAVZO | Takoj, ko nastopi 30-sekundna pavza, si izmerimo pulz. | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP MED ČETRTO PAVZO | Takoj, ko nastopi 30-sekundna pavza, si izmerimo pulz. | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP MED PETO PAVZO | Takoj, ko nastopi 30-sekundna pavza, si izmerimo pulz. | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP TAKOJ PO VADBI |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| TVOJ KOMENTAR | Napiši, ali si uspel narediti vse, kot je v navodilih; je bilo pretežko, prelahko, idr. |  |

Frekvenco srčnega utripa si izmerimo tako da kazalec in sredinec prislonimo na vratno arterijo, kjer je srčni utrip najbolje čutiti, štejemo utripe 10 sekund, potem pa število pomnožimo s 6. Tako dobimo frekvenco srčnega utripa v eni minuti.

POGLEJ SI FILMČEK, KAKO SI IZMERIMO SRČNI UTRIP:

<https://www.youtube.com/channel/UCadIlRFk0kOHQYtr8nB2jnA?view_as=subscriber>

**Po končani vadbi list slikaj ali skeniraj in mi ga pošlji na elektronski naslov** [**bostjan.martincic@guest.arnes.si**](mailto:bostjan.martincic@guest.arnes.si).

Pogumno, tudi če ti kdaj ne uspe zmeriti srčnega utripa nič hudega, delaj naprej. Se veselim da bomo lahko rezultate analizirali.

SRČNI pozdrav☺