# 

# TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

**VJEŽBANJE KOD KUĆE**

Vježbe koje je moguće izvoditi kod kuće brojne su. Stoga bi ujutro bilo poželjno odraditi vježbe razgibavanja i jačanja kako biste pripremili tijelo za aktivnosti koje nas čekaju tijekom dana.

ZADATAK: izmjeri bilo ili puls prije nego što započneš sa sljedećim vježbama, zapiši vrijednosti na papirić. Isto napravi nakon odrađenih vježbi.

Što primjećuješ? Prisjeti se sadržaja iz Prirode i društva o ljudskome tijelu.

Objasni zašto je do toga došlo.

1. **Čučanj – ruke gore s ručnikom**  
   Zadržite ruke iznad tijela i širite ručnik te izvedite čučanj.

Vježbu ponovite kroz 2 serije po 8 ponavljanja.

1. **Iskorak u paru ruke ispred tijela**  
   Rukama ispred tijela širite ručnik prema van te izvedite iskorak.

Vježbu ponovite kroz 2 serije po 5 puta svaku nogu.

1. **Vučenje s ručnikom sjedeći u paru (zamolite nekoga od ukućanina da vježba s vama)**  
   U paru, zadržite ravna leđa te povlačite naizmjenično ručnik prema natrag. Vježbu ponovite kroz 2 serije po 10 ponavljanja svaku ruku.

* Nakon kratkoga predaha, možete se još malo razgibati <https://www.youtube.com/watch?v=R7WIS04wW34>