

Állóképesség növelése

1. Bemelegítés
 - 2 perc szökdelés helyben, páros, majd a jobb, majd a bal lábadon!
 - Következzen a légzőgyakorlat 4 ütemre karemeléssel, karemelésnél az orrodon szívod be a levegőt, majd 4 ütemre a karod leengedésével a szádon fújod ki a levegőt.
 - Kisterpeszben állsz, jöhet a fejkörzés, 4-szer oda-vissza.
 - Maradsz terpeszállásban, malomkörzés.
 - Terpeszállásban törzsfordítás jobbra, balra.
 - Nyújtott karral 15 guggolás.
 - 10-szer lendítsd az egyik, majd másik lábad jó magasra.

2. Kérd meg szüleidet, hogy mérjék az idődet! 4-5 percig kell folyamatosan, megállás nélkül futnod. Versenyezhetsz a tesóddal. Nem kell gyorsan futni, a lényeg, hogy ne állj meg közben, inkább lassabban, azonos tempóban haladj!
Futáshoz nagyon jó hely a pást, kíméli a térdedet.

3. Fújd ki magad, ne ülj le, hanem lassan sétálj, vegyél jó mély levegőket, hogy a szervezeted hamarabb regenerálódjon!

4. Menj ki a szabadba játszani, kerékpározni, kirándulni!

Jó munkát!