**NŠP 7.del**

Pozdravljeni moji športniki.

Verjamem, da ste doma aktivni in večino časa v gibanju, zato vam dajem izziv. Izberite si anaerobno/kardio aktivnost, ki naj traja vsaj 20 min brez ustavljanja. V kolikor boste med vadbo potrebovali počitek, poskusite najprej zmanjšati tempo, torej bolj počasi ☺ in morda se vam ne bo potrebno ustaviti. Verjamem, da vam bo uspelo!

Kaj pomeni aerobna aktivnost oz. vadba?

Aerobna vadba je splošno povedano vsaka vadba, katero lahko **izvajamo dlje časa**. Vadba poteka na **nižjih stopnjah srčnega utripa.**

**Intenzivnost vadbe je manjša** in zato se poveča **poraba maščobe**za energijo, ki se tudi sprošča počasneje. Od tu aerobna vadba dobi smisel, ko želimo izgubljati telesno maščobo.

Ta tip vadbe je koristen za **krvno-žilni sistem** ali na kratko, za **pridobivanje kondicije**.

Pod take aktivnosti štejemo npr. lažji tek, hojo (po ravnem ali v hribe), kolesarjenje, orbitrek, rolanje itd.

Za konec pa še en kratek kviz: <https://quiz.tryinteract.com/#/5ea9ca2fa0f6a600140042b4>

 Učiteljica Tina