6e i 6f razred 27.4.-1.5.2020.

Ovaj tjedan radimo na istezanju mišića, video jednog istezanja cijelog tijela je na donjem linku. Naglašavam da istezanje mišića treba trajati između 15-30 tak sekundi. Vježbe istezanja ne smiju biti bolne. Svakodnevno istezanje poboljšava fleksibilnost mišića i smanjuje mogućnost ozljeda. Vježbajte!

<https://youtu.be/C8eGV23KO0A>