Še vedno smo pri meritvah za Športno vzgojni karton. Danes bomo natančneje spoznali meritev DVIGOVANJE TRUPA 60 sekund.

Ogrevanje: Ponovi vse vaje dinamičnega ogrevanja iz zadnje ure in pazi na pravilnost izvedbe vaj.

Z merskim testom DVIGOVANJE TRUPA 60 sekund merimo mišično vzdržljivost trupa.

## DVIGANJE TRUPA

nam daje podatek o vzdržljivosti v moči mišičja trupa, predvsem upogibalk kolka in abdominalnega mišičja. .

Ali poznaš še kakšno vajo za izboljšanje moči in tonusa trebušnih mišic? Lahko si pomagaš z <https://www.youtube.com/watch?v=ri-yhqTiM5w>. Kaj več o tem izveš tudi na <https://zdravearterije.si/trebusnjaki-vadba-za-izboljsanje-telesne-pripravljenosti/> Vsak dan naredi dve seriji po 50 trebušnjakov. Poišči še druge vaje primerne za izboljšanje te meritve in jih opravi.

Vso vadbo si zapiši v zvezek.