



TĚLESNÉ CVIČENÍ

Mírné, ale pravidelné tělesné cvičení prospívá našemu zdraví.



Otázka 1: TĚLESNÉ CVIČENÍ

Jaké jsou výhody pravidelného cvičení? V každém řádku zakroužkuj „Ano“ nebo „Ne“.

Je toto výhoda pravidelného tělesného cvičení?	Ano nebo ne?
Tělesné cvičení snižuje riziko onemocnění srdce a krevního oběhu.	Ano/Ne
Tělesné cvičení vede ke zdravé stravě.	Ano/Ne
Tělesné cvičení je prevencí proti nadváze.	Ano/Ne

Otázka 2: TĚLESNÉ CVIČENÍ

Co se děje při cvičení ve svalích? V každém řádku zakroužkuj „Ano“ nebo „Ne“.

Probíhají ve svalích při cvičení tyto procesy?	Ano nebo ne?
Do svalů proudí větší množství krve.	Ano/Ne
Ve svalích se vytvářejí tuky.	Ano/Ne

Otázka 3: TĚLESNÉ CVIČENÍ

Proč musí člověk při tělesném cvičení dýchat více než při odpočinku?

.....

.....

.....

.....