

Krop og motion

Kondi er blevet et _____. _____ kommer fra kondition, som betyder _____ eller _____. _____ til at _____ den ilt, du _____, og _____ den til _____, er den _____ i _____.

Du _____ din kondition, når du laver _____, der får din puls op på 120-130 _____ i minuttet uden for mange og for lange _____. Du kan _____, ro, løbe op _____ trapper, spille _____, hugge _____, _____ og meget _____. 15-20 minutter 5-6 _____ om ugen er nok, og du _____ ikke at gøre det samme _____ gang.

Det er ikke _____, at løbe er en af _____ dages mest _____ motionsformer. Det er nemt, _____ og meget _____ at løbe, fordi pulsen _____ op.

Der er mange _____ at løbe på _____, _____ løb, _____ løb, løb med høje _____, _____ op ad bakke osv. _____ af og til, at _____ ikke bliver for høj.