

ŠPORT 5. teden

Za ta teden imate pripravljenih nekaj zanimivih vsebin, katere boste morali prilagoditi vremenu in vsesplošnim navodilom o omejitvah gibanja.

Nekatere vaje lahko izvajate doma v stanovanju ali v naravi:

Ogrevanje

Vadbo začnemo s hitro hojo ali tekom (10 min), nato sledijo dinamične gimnastične vaje na mestu.

1 Kroženje z rokami nazaj.



2 Predkloni v sedu na leseni oviri k iztegnjeni nogi (nato menjava nog).



3 Zibi v izpadnem koraku na leseni oviri (nato menjava nog).



4 Sklece zadaj na leseni oviri.



5 Izmenični zasuki trupa v opori spredaj na leseni oviri.



6 Tek v opori spredaj na leseni oviri.



7 Odmik kolka v opori zadaj na leseni oviri (nato menjava nog).

Glavni del vaj (10 do 25 min)

Glavni del predstavlja 10 vaj moči, ki jih izvajamo v 10 do 15 ponovitvah v enem do treh nizih.



1 Počepi na eni nogi na leseni oviri, dva načina (nato menjava nog).



2 Potegi proti drogu v mešani vesi na eni nogi (nato menjava nog).



3 Upogibi trupa v sedlu na leseni konstrukciji (ena noga zataknjena za oviro) s hkratnim dvigom druge noge (nato menjava nog).



4 Naskoki v zgibo na drogu.



5 Skoki z noge na nogo čez leseno konstrukcijo v opori spredaj na oviri.



6 Počepi z bremenom nad glavo.



7 Hkratni dvigi iste roke in noge v opori spredaj na leseni konstrukciji (nato menjava rok in nog).



8 Izpadni koraki naprej z zasukom trupa na stran sprednje noge (z lesenim bremenom) (nato menjava nog).



9 Hkratni dvigi nasprotno roke in noge v opori spredaj na leseni konstrukciji (nato menjava rok in nog).



10 Izmenično stopanje in sestopanje (ali skoki) z lesene ovire.

Na koncu pa naredi še obvezne raztezne vaje:

Statične raztezne vaje

Za raztezanje v zaključnem delu (po vadbi moči in po teku, če se po vajah zanj odločimo) izberemo sledeče statične raztezne vaje.



1 Raztezanje horizontalnih primikalk ramen.



2 Raztezanje primikalk ramen in bočnih upogibalk trupa.



3 Raztezanje upogibalk kolka in iztegovaik kolena.



4 Raztezanje iztegovaik kolka in upogibalk kolena.



5 Raztezanje iztegovaik gležnja.

Upam, da ti bodo te vaje šle. V primeru, da je katera vaja pretežka, jo izpusti in delaj samo lažje vaje!!

POMEMBNO: Če le imate možnost, pojdite ven, na sprehod v gozd ali po travniku, vsaj za 45 minut. In če to naredite, se boste počutili veliko bolj zdravo!

Ostanite zdravi!

Učitelj Borut Arh