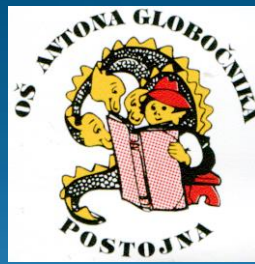


Vadba moči
OŠ Antona Globočnika
2. teden

9. 2. – 12. 2. 2021

Valentina Rebec

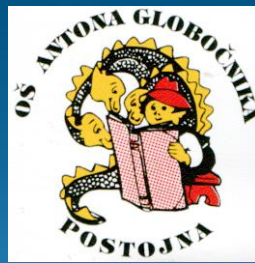




Potrebni pripomočki za vadbo:

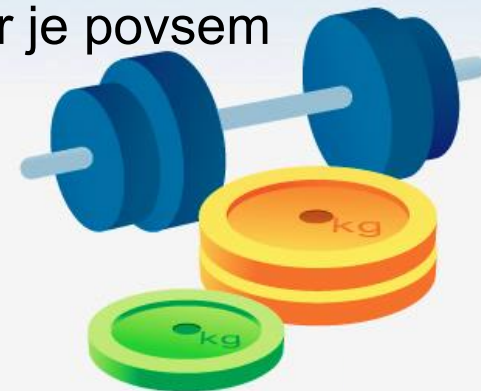
- podloga oz. blazina
- 2x 0.5l plastenka vode ALI
- 2x utež 0.5kg do 2kg
- bidon s pijačo
- radio s tebi ljubo živahno glasbo
- štoparica oz. ura za merjenje odmora

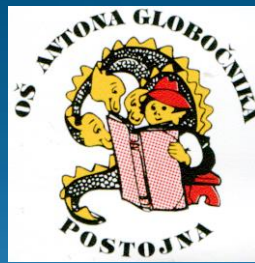




Pred pričetkom vadbe je dobro vedeti:

- vadbe se lotiš po vrsti, kot je prikazano
- vaje izvajaj počasi, tako kot na posnetkih
 - bodi pozoren na odmore
 - pri razteznih vajah se potrudi
- vsaka vaja ima poleg opisa tudi video s prikazom izvedbe vaje -> KLIKNI IN SI OGLEJ!
- drugi dan te lahko kakšna mišica tudi boli, kar je povsem normalen pojav 😊



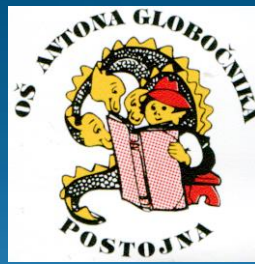


Ogrevanje

Vklopi si živahno glasbo, najdi ustrezen prostor in prični z različnimi vajami, ki jih izvajaš na mestu:

1. Tek na mestu 30 sekund
2. Nizki skiping na mestu 30 sekund
3. Tek na mestu 10 sekund
4. Nizki skiping na mestu 30 sekund
5. Sonožni poskoki naprej, nazaj 12x
6. Sonožni poskoki levo, desno 12x
7. Visoki skiping na mestu 15 sekund
8. Tek na mestu 10 sekund
9. Visoki skiping na mestu 15 sekund

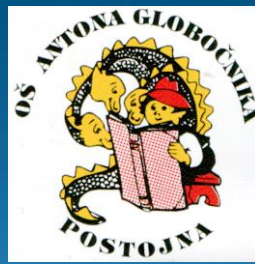




Raztezanje

Po ogrevanju se dobro raztegni. Če si morda pozabil, ker se dolgo nismo videli, ti pošiljam primer razteznih vaj





Glavni del vadbe

Izvedli bomo:

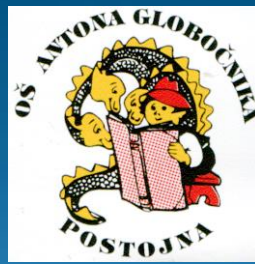
5 sklopov po 2 vaji

Obe vaji naredite eno za drugo brez odmora

Vsak sklop vaj 3-4x ponovite

Med sklopi boste opravili raztezanje





1. sklop

Vaja1: Rame: 12 ponovitev

Opis: stojimo vzravnano, razkoračno, roki položimo v začetni položaj, tj. nadlahti sta poravnani s tlemi, podlahti v pokončnem položaju. Z rokami izvajamo gibe skupaj ter nazaj in gor, kot je razvidno na posnetku. Ena ponovitev pomeni celoten gib od začetnega položaja do začetnega položaja.



Vaja2: Zgibi: 10 ponovitev

Opis: najdemo si oporo v obliki stola ipd. Z rokami se opremo na stol zadaj, čvrsto na dlaneh. Pri tem prično izvajati spuste navzdol s pomočjo krčenja rok v komolcih. Z nogami kontroliramo količino pomoči pri spustih. Bolj ko si pomagamo z nogami, lažja bo izvedba.



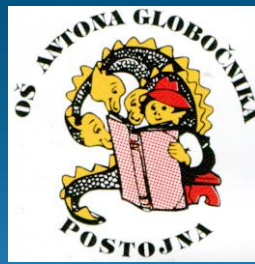
Raztezanje =>>



Ko narediš 3 x obe vaji raztegneš mišice.

Ponovimo: Med vajo 1 in 2 ni nobenega odmora, nato si vzameš 30s. Obe vaji 3x ponoviš.





2. sklop

Vaja1: Odmiki v opori: 10 ponovitev

Opis: V opori na podlahteh odmikamo noge vstran in skupaj. Trup je vzravnani, po dveh odmikih se dvigneš v oporo na dlaneh ter ponoviš odmika. V seriji opraviš 5x po dva odmika, enkrat v opori na podlahteh, drugič na dlaneh.



Vaja2: „Superman“: 30s

Opis: ležimo na trebuhu, roki sta pokrčeni pod glavo. Iz ležečega položaja se dvignemo in zadržujemo dvignjen položaj.



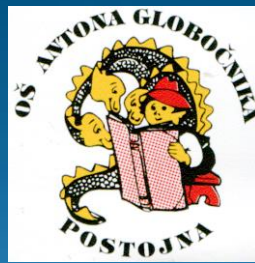
Raztezanje =>>



Ko narediš 3 x obe vaji raztegneš mišice.

Ponovimo: Med vajo 1 in 2 ni nobenega odmora, nato si vzameš 30s. Obe vaji 3x ponoviš.





3. sklop

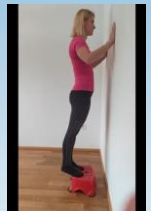
Vaja1: Izpadni korak z brco: 2x10 ponovitev

Opis: stojimo razkoračno, drža v trupu je pokončna in čvrsta. Roki sta ob telesu, v njih lahko držimo uteži. Položaj nog (leva, desna) zamenjamo vsaki dve ponovitvi. Pazi, da s kolenom prednje noge ne preideš linije prstov.



Vaja2: Dvig na prste ob opori: 10 ponovitev

Opis: stojimo na stopnicah, pručki ipd. Z rokami se opiramo stene. Ob rahlo pokrčenih kolenih se dvignemo s pomočjo mečnih mišic in počasi spustimo.



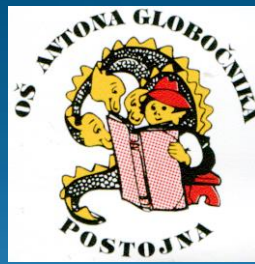
Raztezanje =>>



Ko narediš 4! x obe vaji raztegneš mišice obeh nog.

Ponovimo: Med vajo 1 in 2 ni nobenega odmora, nato si vzameš 30s. Obe vaji 4x ponoviš.





4. sklop

Vaja1: Počep z dvigi nog: 10 ponovitev

Opis: stojimo vzravnano, stopali sta postavljeni v širini bokov. Pri tem izvajamo počepe do sedečega položaja in nazaj. Gibanje navzdol je počasneje, kot navzgor. Ob vsakem dvigu izmenično dvigujemo koleno ene ali druge noge. Pazi, da linija kolen ne prehaja prstov na nogah!



Vaja2: Izteg v kolku: 2x10 ponovitev

Opis: Pokleknemo na kolena. Roki sta oprti čvrsto na tla pred seboj. Izmenično dvigujemo pokrčeno nogo nazaj do položaja, kot nam omogoča naša gibljivost. Vajo izvajamo ustrezno počasi.



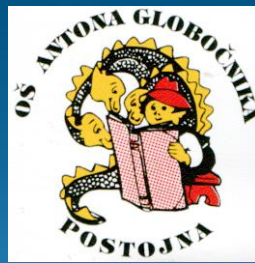
Raztezanje =>>



Ko narediš 4! x obe vaji raztegneš mišice obeh nog.

Ponovimo: Med vajo 1 in 2 ni nobenega odmora, nato si vzameš 30s. Obe vaji 4x ponoviš.





5. sklop

Vaja1: Sklece z upogibi nog:10 pon.

Opis: sklece lahko izvajamo na kolenih ali pa s pomočjo opore na dlaneh (težja različica). Za začetek bomo izvajali manjše število sklec. Vajo dobro poznamo, na posnetku sta obe različici. Bodite pozorni na čvrst in vzravnani položaj. Pri tej različici sklec vključimo izmenično krčene ene in druge noge.



Vaja2: Dviganje v sed: 12 ponovitev

Opis: uležemo se na blazino, nogi ustrezno pokrčimo. Med dvigi v sed si pomagamo s kroženji rok tako navzgor, kot navzdol. Nogi skušamo ohranjati na tleh.



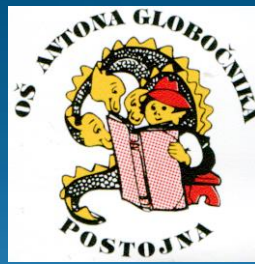
Raztezanje =>>



Ko narediš 3 x obe vaji raztegneš mišice.

Ponovimo: Med vajo 1 in 2 ni nobenega odmora, nato si vzameš 30s. Obe vaji 3x ponoviš.





Raztezanje po koncu vadbe..

Po koncu vadbe za moč sledi raztezanje celega telesa. Ne bo nič narobe, če uporabiš kar iste vaje kot prej. Vsak položaj držiš 20-30 sekund.



Za konec

Prišli ste do konca. Vadbo ponovite vsaj 2x ta teden. Več kot 4x pa vadbe ne priporočam, saj bo za tiste, ki trenutno ne trenirate nič drugega, vadba preveč naporna.

Bodite aktivni tudi v naravi, do prihodnjič pa nasvidenje!

Valentina Rebec

