

Pozdravljeni učenci,

v nadaljevanje vas čakajo navodila za krepilne vaje z lastno težo.

OGREVANJE

Atletska abeceda na mestu:

- nizki skiping,
- visoki skiping,
- striženje,
- tek z udarjanjem pet nazaj.

Vsako vaje atletske abecede izvajate 30 sekund.

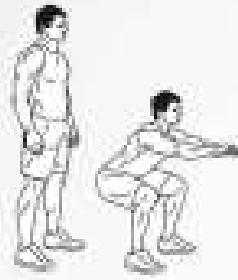
Raztezne gimnastične vaje:

- kroženje z glavo v vsako smer 10x,
- kroženje z rokami naprej 10x,
- kroženje z rokami nazaj 10x,
- kroženje v komolcih na noter 10x,
- kroženje s komolci na ven 10x,
- predklon iz zaklon v razkoračni stoji 10x,
- odkloni v razkoračni stoji 10x,
- kroženje z boki 10x v vsako smer,
- kroženje s kolena 10x v vsako smer,

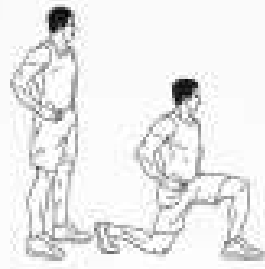
GLAVNI DEL:

V glavnem delu naredite vadbo, ki je na kartončku. Pri izvajanju vadb bodite pozorni to, da imate napete mišice trupa in raven hrbet. Na vadbenem listu so prikazane osnovne vaje. Za lažjo izvedbo lahko vaje »shoulder taps« in vajo »push-up« izvajate na kolenih. Vajo »side bridges« in »side leg rises« izvajaš na obe strani. Vajo »lounges« izvaja izmenično. Za lažjo predstavo vaj, lahko ime vaje vpišete v »youtube« in najdete prikaz izvedbe posamezne vaje. Naredite 2 seriji vadbe, med vajami naj bo 30 sekund počitka med serijama pa 2 minut.

Primer za vajo »lounges«: <https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>



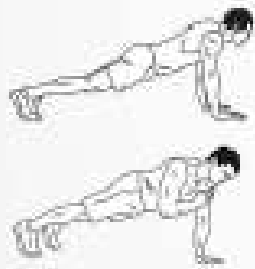
10 squats



10 lunges



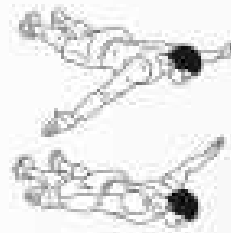
10 calf raises



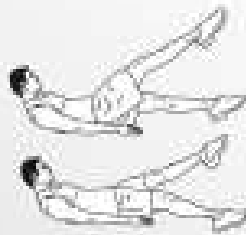
20 shoulder taps



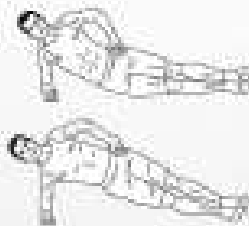
5 push-ups



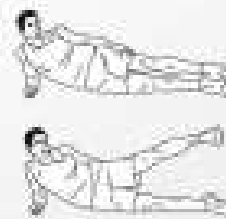
10 prone reverse flys



20 flutter kicks



10 side bridges



20 side leg raises

ZAKLJUČNI DEL:

Statično raztezanje:

Vsako vajo držiš v položaju od 10 – 15 sekund.



Cobra Abdominal Stretch /
Old Horse Stretch



Gluteus / Glute / Gluteal
Stretch



Shoulder Stretch



Standing Quadricep Stretch



Wide Arm Chest Stretch /
Reverse Butterfly Stretch



Straight-Leg Calf Stretch