

Učenci pozdravljeni!

Kako vam gre, upam da ste dobro in vsi zdravi!

Prihajamo v tretji teden pouka na daljavo, ki je za vse nas nekaj novega. Upam, da vam učitelji ne dajejo preveč nalog in da jih delate sproti.

Upam, da pridno vadite tudi pri športu, še zmeraj velja, da svoje športne aktivnosti zapisujemo v zvezek ali na liste, ki jih pridno zbiramo in jih bomo na koncu skupaj pregledali.

Pomembno je da vsak dan, vsaj del časa namenimo športni aktivnosti. Delajmo večkrat po nekaj vaj, če ti je preveč naenkrat. Vadimo tudi takrat ko nimamo na urniku športa.

Za začetek si pozorno preberite spodnjo povezavo. Še boljše bi bilo, če bi članek prebrali tudi vaši starši. Na tej spletni strani boste našli veliko pametnih nasvetov o zdravem načinu življenja.

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa>

Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti

1. doma naredi ogrevanje in izberi:
Pripravi si poljubno glasbo in izvedi ogrevanje:
 - a.) <https://www.youtube.com/watch?v=h2RACTUIC8M&t=243s>
 - b.) ali <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

Na spodnji povezavi imaš vaje katere izvajaš v treh serijah.

https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI

Gibanje je nujno tudi takrat, ko nimate športa na urniku, saj s tem krepite vaš imunski sistem in ohranjate zdravje.

<https://www.youtube.com/watch?v=t-OsuXGJDIQ&feature=share>

Za začetek poskakujte na mestu 1 minuto. Ko začutite, da vam je toplo, nadaljujte z **VAJAMI ZA GIBLJIVOST**, kot smo jih ponavadi delali v šoli.

Nadaljujte z **VAJAMI ZA MOČ:**

Delo: **30 sek**

Pavza: **30 sek**

Pavza med serijami: **5 min**

Število serij: **2 -3**

Če vam je prelahko, lahko delate **40 ali 45 sek** in počivate **20 ali 15 sek**.

1. Trebušni dvigi

Ležimo na hrbtu, roki prekrižamo na prsih, nogi dvignemo od tal, ju pokrčimo v kolenih približno pod kotom 90 stopinj in prekrižamo stopala, nogi držimo tako ves čas vaje.

Zgornji del trupa dvigujemo proti kolenom, rahlo zadržimo in se spustimo proti tlam ter se ustavimo 5 cm od tal in zopet proti kolenom.

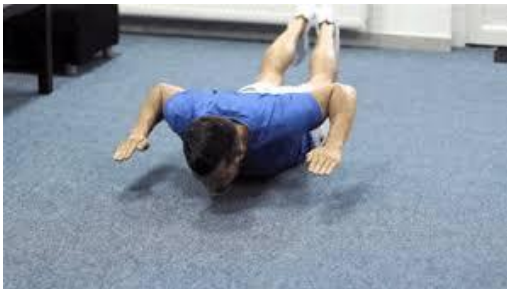
Vdihujemo, ko se spuščamo nazaj in izdihujemo, ko se dvigamo.



2. Hrbtni dvigi

Ležimo na trebuhu, nogi sta iztegnjeni. Roki sta pokrčeni in odmaknjeni od telesa, pogled je usmerjen v tla. Trup dvigujemo od tal navzgor in vendar ne do maksimuma, prsti noge so vedno v stiku s podlago, za trenutek zadržimo položaj ter se nato spustimo vendar ne čisto do tal in spet dvignemo.

Vdihujemo, ko trup dvigamo navzgor in izdihujemo, ko se spuščamo navzdol.



3. Stranska deska

Komolec postavimo vzporedno z ramo, noge so iztegnjene. Drugo roko pustimo počivati na našem boku. Bok dvignemo s tal, ob tla smo oprti le na podlahti in na robu stopal. Pri tem moramo paziti, da



bo naše telo popolnoma ravno. Zamenjaj strani.

4. Sklece ženske ali moške

Ležemo na prsi, roke so v širini ramen, dlan plosko na tleh, telo v ravnem položaju s prsti na tleh. Dvigamo in spuščamo se v tem položaju. Telo mora ostati v ravnem položaju, pogled naravnost. Vdihujemo, ko se dvignemo in izdihujemo, ko se spuščamo.



5. Počepi

Stojimo pokončno, noge v širini ramen, roke iztegnjene 90 stopinj na telo, pogled naravnost.

Na celih podplatih se spustimo v počep do pravega kota, hrbet vzravnan, malo zadržite in se vrnite v začetni položaj.

Vdihujemo, ko se dvignemo in izdihujemo, ko se spuščamo.



7. Vojaške vaje



Po končani vadbi naredi še nekaj **RAZTEZNIH VAJ.**



Ponovi prvine gimnastike: razovko, stojo na lopaticah (svečo), most .

Veliko užitkov ob vadbi!

Viri fotografij:

<https://www.tekzazenske.si/Priprave/Vaje/Krepilne-vaje>

<https://www.racka.si/bolecine-v-krizu/>

<https://omisli.si/nasvet-strokovnjaka/osebni-trener/vaje-za-trebusne-misice/>

<https://www.tekzazenske.si/Priprave/Vaje/Krepilne-vaje>

<https://www.markkavcic.si/5-najboljsih-vaj-z-lastno-telesno-tezo/>

<https://med.over.net/clanek/100-burpeejev-na-dan/>

<https://www.primus-vadbe.si/pink-panterjeve-jutranje-prigode/raztezne-vaje-2/>

