

<b>Datum:</b> 31. 3. 2020	<b>Teden/zap.št.ure:</b> 3/3
<b>Dan, predmet, razred:</b> torek, SPO, 7.c	<b>Učitelj:</b> Darja, Joško

Pozdravljeni,

Upava, da ste preživeli lep vikend.  
Sledijo napotki za današnjo gibalno zabavo..

## 1. Ogrevanje

Danes bomo nekaj besed namenili ogrevanju. Kot že veste je osnovni namen ogrevanja, pripraviti telo na obremenitev, ter zmanjšati možnosti poškodb. Današnje ogrevanje je le primer, lahko se ogrejeta na ta način, lahko pa uporabite drugo možnost, ki vam je na voljo. Možnosti:

- sobno kolo, orbitrek ali drug trenažer namenjen aerobnemu treningu,
- hitra hoja ali tek v naravi (tisti, ki imate možnost),
- spletna stran YouTube nudi raznovrstne video vsebine na to temo (v glavnem v angleščini, kar pomeni, da se zraven učite še angleško).

Pri ogrevanju je zelo pomembno, da je obremenitev nizka do srednja. Najenostavneje povedano; obremenitev naj bo tolikšna, da se med njo lahko normalno pogovarjate (tek v pogovornem tempu). Traja naj približno 15 minut.

Tek na mestu vsaj 3 min.

Vse nadaljnje vaje izvajamo v gibanju (teku), vsaj minuto.

- Krožimo z rokami naprej, nazaj.
- Hopsamo.
- Sonožni poskoki.
- Poskoki po eni in drugi nogi.
- Poskoki iz leve noge na desno.
- Brcamo se v zadnjico.
- Škarjice.
- Prisunski koraki.
- Nizki in visoki skipping.

### **Raztezne vaje**

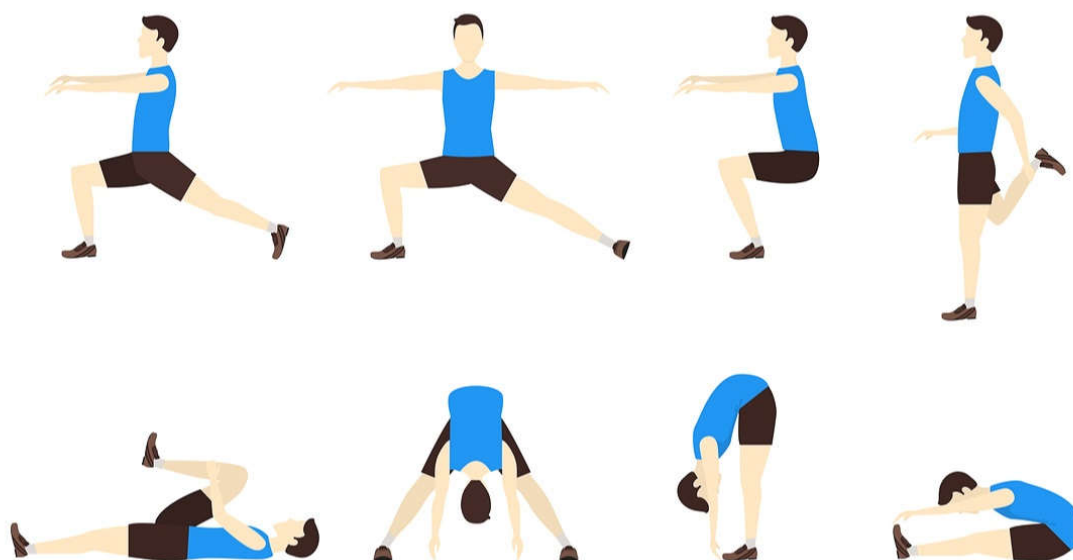
Naredimo 12 – 15 vaj, tako kot jih delamo v šoli. Začnete pri glavi in končate pri stopalih. Vsako vajo ponovite 10 krat.

## 2. Glavni del vadbe – krepilne vaje

Aktiviraj video na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=5pmU0VlIM7g>

### 3. Raztezne vaje po vadbi - stretching



Naredite položaj, koleno ne gre čez prste na nogi in vztrajate v položaju 10-15 sek.  
Lahko si raztegnete mišice ob ogledu spodnje povezave:

<https://www.risephysicaltherapy.com/blog/static-vs-dynamic-stretching>

Želiva vam prijetno in predvsem varno vadbo.

Lepo bodite!

Darja in Joško