

Datum: 27. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 10/15
Dan, predmet, razred: sreda, ŠPO, 8.c	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

prejšnji teden ste se malo poigrali z aerobno vadbo in vajami za moč. Upava, da ste vadili in da motivacija za delo še ni popustila. Spodnje vaje bodo prispevala k povečanju mišične moči, kar bo pripomoglo h kakovostnejši izvedbi drugih športnih gibanj. Vaje lahko delate v naravi, v družbi s prijatelji, na sprehodu...

Danes imate tukaj nekaj sličic **vaj za mišice nog in zadnjice**, ki jih izvajajte v okviru ur športa ta teden, najbolje vsak drug dan. Lahko pa tudi kombinirate z vajami prejšnjega tedna. En dan mišice nog in zadnjice, naslednji dan hrbtne in trebušne mišice itd.

1. **Splošno ogrevanje: Aerobno vadbo še vedno izberete po želji (tek, kolesarjenje,...)**
2. **Kompleks gimnastičnih vaj za ogrevanje kot jih naredimo v šoli.**

Pri izvedbi vaj upoštevajte naslednja navodila:

- **ne hitite,**
- **vaje izvajate pravilno,**
- **hrbet imate v nevtralnem položaju,**
- **mišice so čvrsto napete,**
- **po vsaki vaji sledi 15 sekundni odmor,**
- **vajo lahko tudi ponovite.**

1. vaja

Čas izvajanja: 20 sekund



2. vaja

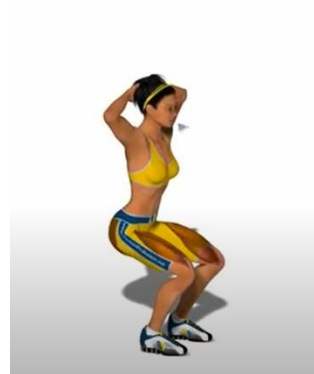
Čas izvajanja: 20 sekund



Pri naslednjih treh vajah na spust vdihnemo, na dvig izdihnemo.

3. vaja

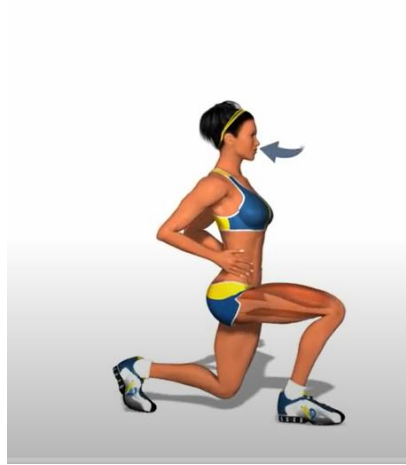
Število ponovitev: 10



4. vaja

Število ponovitev: 10 X z levo

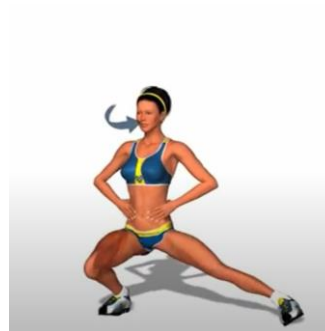
Število ponovitev: 10 x z desno nogo



5. vaja

Število ponovitev: 10 X z levo

Število ponovitev: 10 x z desno nogo



6. vaja

Čas trajanja: 1 minuta (naslonjeni ste lahko ob steno)



7. vaja

Število ponovitev: 10 X z levo



Število ponovitev: 10 x z desno nogo



8.vaja

Število ponovitev: 10 X z levo



Število ponovitev: 10 x z desno nogo



9. vaja

Število ponovitev: 10 X z levo



Število ponovitev: 10 x z desno nogo



10. vaja

Čas trajanja: 3 serije po 20 sekund



11. vaja

Število ponovitev: 10



Če zmoreš, lahko narediš 2 serije. Med serijama počivaš 2 – 3 minute.

Na koncu obvezno naredi še nekaj razteznih vaj.

Lepe sončne dni preživite v naravi!

Darja in Uroš