

<b>Datum:</b> 26. 5. 2020	<b>Teden/zap. št. ure:</b> 10/15
<b>Dan, predmet, razred:</b> torek, ŠPO, 8.b	<b>Učitelj:</b> <a href="mailto:darja.ambrozic@guest.arnes.si">darja.ambrozic@guest.arnes.si</a>

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

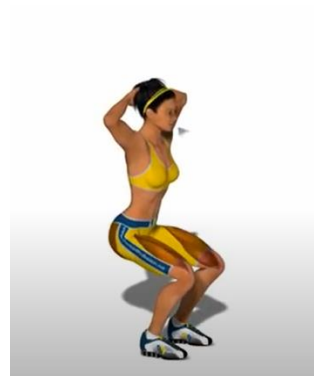
Čas izvajanja: 20 sekund



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

### 3. vaja

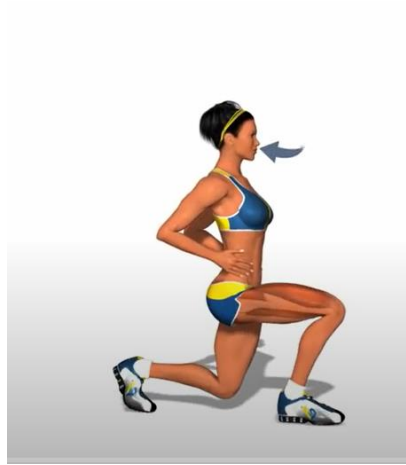
Število ponovitev: 10



#### 4. vaja

Število ponovitev: 10 X z levo

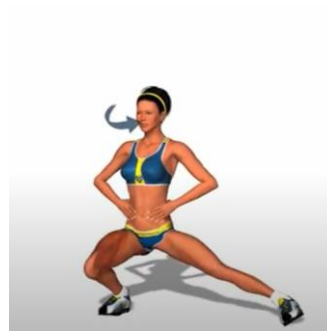
Število ponovitev: 10 x z desno nogo



#### 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



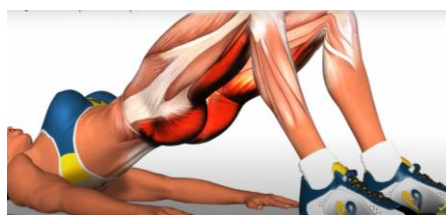
## 10. vaja

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