

Datum: 20. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 9/12
Dan, predmet, razred: sreda, ŠPO, 9.c	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

prejšnji teden ste se seznanili, kako merimo srčni utrip. Še en mesec nas loči do konca šolskega leta in osnovnošolskega izobraževanja. Nato pa sledijo počitnice, topli dnevi ter skok v kratka oblačila in kopalke.

Tako vam bomo v tem tednu posredovali nekaj vaj za izoblikovanje posameznih mišičnih skupin in seveda s tem tudi za oblikovanje telesa. Zato pa potrebujete tako aerobno vadbo, vadbo, ki traja dlje časa (lažji tek, hoja, kolesarjenje...) in anaerobno vadbo, kjer gre za hitro in intenzivno vadbo (sprinti, vaje za moč). **Aerobno vadbo izberete po želji.**

V tem tednu so na vrsti **trebušne in hrbtne mišice. Najprej naredite kompleks gimnastičnih vaj za ogrevanje.**

Pri prvih štirih veljajo za vse vaje enaka navodila, in še dodatno za vsako vajo

- Spustiš se proti podlagi in se uležeš na hrbet,
- dvige in spuste ne delaš hitro in na zalet,
- gibanje je počasno in kontrolirano, usklajeno z dihanjem,
- 50 sekund delaš, 30 počivaš (lahko tudi manj, če ne zmoreš – ob enako dolgem počitku)
- ob izdihu se vzdiguješ, ob vdihu se spuščaš nazaj proti tlom,
- pri gibanju paziš, da je prsni koš dvignjen,
- pri tem paziš, da je ledveni del hrbta v nevtralnem položaju (minimalni odmik od podlage).

1. vaja, izmenično se z desno roko dotakneš desnega stopala, z levo levega stopala



2. vaja, isti položaj kot pri prejšnji vaji, le da dlani drsijo po stegnih navzgor, na dvig izdihneš, na spust vdihneš



3. vaja, komolce narahlo nasloniš na vrat, z desnim komolcem se dotakneš levega kolena in obratno



4. vaja, dlani so prekrizane na prsih, ko se dvigneš izdihneš, vdihneš, ko se spustiš



5. vaja DESKA ali PLANK

Za občutek pravilne drže deske poskrbiš, da so mišice zadnjice zelo dobro stisnjene, hrbet naj bo poravnan, ramena natanko nad podlahtjo oziroma nad komolci. Opora naj bo na celih podlahteh ter prstih na nogah. Boki pa naj bodo v višini ramenskega obroča. Dihanje pri vaji naj bo umirjeno, saj morajo biti trebušne mišice čvrsto stisnjene. Začneš lahko s krajšimi časi, ne krajši od 10 sekund, lahko do 60 sekund, 3 do 6 ponovitev, vmes 30 sekund odmora.



lažja oblika deske

6.vaja, pri sliki 1 vdihneš, pri drugi izdihneš, pri tretji sliki narediš par vdihov in izdihov, **ponoviš 10 x**



7. vaja, pokrčiš noge, iztegneš roke, dlani so obrnjene navzgor, napneš in dvigneš zadnjico, **zadržiš 30 sekund, ponoviš 6 x**



8.vaja, dvigneš levo nogo in desno roko (do višine hrbtenice) in ju iztegneš, ves čas imaš napete trebušne mišice, **zadržiš 30 sekund, ponoviš 3x**, isto še z desno nogo in levo roko



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

Uspešno delo in lep pozdrav,

Uroš Pogačnik

Darja Ambrožič