



ŠZZ - AEROBNA VADBA in VAJE MOČI

Čeprav smo se fizično vrnili v šolo, pa se izbirni predmeti, do nadaljnjega, še vedno izvajajo na daljavo. Zato smo vam za naslednji teden učitelji športa pripravili naslednje vaje:

1. Še vedno je zelo pomembno, da ste čim več časa zunaj, zato si učenci (glede na vremenske razmere) sami izberite aerobno dejavnost v naravi. Namig: drsanje (pazi na varnost!!!, preveri debelino ledu, zele luže so najbolj varne), nordijska hoja, hitra hoja (pohod), tek,... Spremljajte srčni utrip.
2. Vaje moči:
 - 30x sklece – lahko jih izvajate v seriji po 10. Če želite lahko zadevo olajšate oziroma otežite. Lažja različica: (ženske sklece), noge na tleh, roke na stolu; težja različica: sklece, kjer so roke na tleh, noge pa na stolu.
 - vaje za stabilizacijo trupa: plank (30-45 sekund), stranski plank (30 -45s)
 - izpadni korak – 20x z vsako nogo
 - vaje za hrbtne mišice - dvigovanje nasprotna roka, nasprotna noga
 - 100x poskoki s kolebnico sonožno
 - visoki skiping s kolebnico

Vaje moči izvajajte v 3 serijah, med serijami naj bo 2 minuti počitka. Spremljajte srčni utrip.

Učitelja športa Mateja in Matej