

LEPO POZDRAVLJENE DRAGE UČENKE!

Lj., 24.3.2020

Tokrat se vam oglašam petič. Naložila sem vam že kar nekaj nalog. Delajte toliko kot lahko in kolikor same začutite, da potrebujete. Pomembno je, da ste vsaj 30 minut dnevno aktivne. Lahko delate po mojih priporočilih ali pa izvajate svoje vaje, vendar si vse pridno zapišite v BELEŽNICO. Še vedno velja, da ste vse povabljeni v Zoom sobo vsak dan od ponedeljka do petka ob 10.00 uri. Pridružite se mi vsaj tiste dni v tednu, ko imamo šport na urniku. V Zoom sobi me lahko vprašate, če so kakšne nejasnosti, poveste kako se počutite, kaj počnete, se pozdravite sošolke in skupaj izvajamo vaje ter si pogledamo teorijo na Power Pointu.

Povezava do ZOOM sobe za šport:

Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/102248913>

Meeting ID: 102 248 913

Lepo se imejte do prihodnjic in ostanite ZDRAVE, učiteljica Barbara

Kaj je kardio vadba?

Kardio je vsaka dejavnost, ki krepi srce in izboljšuje delovanje srca in ožilja; glavne mišične skupine se morajo večkrat pogajati, da dvignejo srčni utrip na ciljno raven – med 50% in 75% maksimalnega srčnega utripa. Kardio trening je **aerobni trening**, to je aktivnost, nizke do visoke intenzivnosti, kjer telo za delovanje uporablja kisik (preko dihalnega in srčno-žilnega sistema se kisik prenaša iz pljuč po telesu, do mišic).

Kardio vadba je dobra za:

- **Srce:** Kardio trening izboljšuje delovanje srčno-žilnega sistema in s tem nas ohranja pri življenju in vitalne, ne glede na to v katerem obdobju življenja smo. S tem, ko okrepimo naš sistem, okrepimo delovanje srca, kar ima za posledico, da tudi ko ne izvajamo nobene aktivnosti (smo v mirovanju) telo dela na nižjih obratih, kar pomeni, da je manj obremenjeno.)
- **Kosti:** Kardio trening pozitivno vpliva na gostoto kostnega tkiva, kar zmanjša možnost osteoporoze.
- **Možgane:** Ko se gibljemo, morajo naši možgani procesirati veliko informacij naenkrat. S tem prav tako **izboljšujemo delovanje možganov** in jih treniramo tudi za druge priložnosti, ko morajo naenkrat sprocesirati večje število informacij – npr. učenje.
- **Počutje:** V procesu ukvarjanja z aerobno vadbo se v telesu sproščajo hormoni sreče **endorfini**, kar nam da občutek zadovoljstva in sproščenosti.
- **Spanec:** Kardio trening lahko omili ali odpravi probleme s spanjem, saj redna aerobna vadba izboljša spanec – **omogoča daljši in bolj kakovosten spanec**, dokazano so tudi ljudje s kronično nespečnostjo lažje zaspali, če so se ukvarjali z nizko intenzivno aerobno vadbo.

Tako, kot pred vsako fizično aktivnostjo, moramo tudi za tovrstno vadbo dobro ogreti vse mišične skupine. Vadbo zaključimo z nežnim raztezanjem posameznih mišičnih skupin.

PREDLOG VADBE DOMA: Predlagam, da naredite vadbo vsak dan vsaj 1x. Število ponovitev si zapišite v BELEŽNICO, ki jo vodite za vsak dan posebej.

1. **Namišljena kolebnica** – skačemo čez zamišljeno kolebnico naprej, nazaj, levo in desno. Odlična vaja za zadnjične mišice, sprednje in zadnje stegenske mišice in mečne mišice. Vajo izvajamo 2 minuti.
2. **Jumping Jacks iz počepa** – Stopimo v širino ramen, roke so ob telesu. Vajo izvedemo tako, da naredimo počep, skočimo z obema nogama v stran, istočasno pa z rokami boksamo naprej. Vajo izvajamo 1 minuto.
3. **Rotacija trupa z dotikom komolca in kolena** – Uležemo se na hrbet na blazino, roke damo za glavo, noge pa pokrčimo. Začnemo z rotacijo trupa, kjer se poskušamo dotakniti kolena z nasprotnim komolcem, istočasno pa iztegnemo drugo nogo toliko, da je ledveni del še vedno v stiku s podlago.
4. **Vojaški poskoki** – Stopimo v širino ramen, roke so ob telesu. Vajo izvedemo tako, da skočimo v zrak, pri čemer iztegnemo tudi obe nogi. Ko pristanemo na podlagi položimo obe roki na blazino tako da sta pod rameni in nato z obema nogama istočasno skočimo nazaj do položaja za skleco ali statično držo. Pazimo, da hrbtenica ostane v nevtralnem položaju. Naredimo skleco, se z rokami dotaknemo ene in druge rame. Nato z obema nogama skočimo naprej proti rokam in vstanemo. Nadaljujemo s poskokom. Ponovimo 10x.
5. **Rakova brca** – Usedemo se na tla, z iztegnjenimi nogami pred seboj. Dvignemo se v mizico in brcnemo z eno in drugo nogo. Vajo ponovimo 10x.
6. **Izpadni korak v stran** – Stojimo z nogami skupaj in s poskokom naredimo izpadni korak v eno stran, boksamo z eno in drugo roko naprej in naredimo brco z nogo, ponovimo na drugo stran, skočimo z nogami skupaj in naredimo 4x Jumping Jack. Na vsako stran delamo 5x.
7. **Zvezda leže za hrbtne mišice** . Ležimo na trebuhu. Istočasno dvignemo roke in noge v položaj zvezde in z vdihom pokrčimo roke tako, da jih približamo lopaticam in damo noge skupaj. Ponovimo 10x.
8. **Deska s poskoki z nogami do komolcev** – iz položaja deske pokrčimo eno in drugo nogo čim bližje k komolcem. Delamo z vsako nogo 10x.