

NAVODILO ZA POTEK VADBE NA DOMU

POLEG VADBE MOČI, KI STE JO DOBILI NA DOM, VAM POŠILJAM ŠE GRADIVO ZA IZVAJANJE RAZTEZNIH VAJ.

Pomembno je, da ob vadbi moči izvajate tudi raztezne vaje. Te vaje naj bi izvajali vsak dan. Lahko tudi večkrat na dan.

Vadbo izvajate, ko imate na urniku šport.

7., 8. in 9. razred dve uri tedensko + izbirni predmet.

6. razred 3 ure tedensko.

Vsako jutro pred zajtrkom naredi ogrevanje z dinamičnimi gimnastičnimi vajami (kroženja, zamahi, zasuki, odkloni, predkloni..). Kombiniraš lahko tudi z statičnimi razteznimi vajami pri katerih ne pride do gibanja.

Na dan vadbe se ogrej z dinamičnimi gimnastičnimi vajami (kroženja, zamahi, zasuki, odkloni, predkloni)

PRIMER VADBE ZA 1. URO ŠPORTA V TEDNU (beleži vadbo)

- Ogrevanje z dinamičnimi gimnastičnimi vajami (kroženja, zamahi, zasuki, odkloni, predkloni..).
- Narediš vaje za vratne mišice, mišice ram in ramenskega obroča, trupa in nog. **Vaje poznaš.**
- Vsako vajo ponoviš 8 – 10. Po potrebi, lahko tudi več.
- Sledi stopanja na pručko. Na pručko stopaš po svojih zmožnostih od 30 sekund do ene minute in 30 sekund. Lahko tudi več. Pulz mora narasti. Znak, da pulz naraste je zadihanost.
- Izmeri pulz in zapiši v tabelo.

OPRAVI VADBO MOČI po tabeli. Poskušaj opraviti vse opisane vaje. Postopoma povečaj število obremenitev (za 1, 2, 3, 5 ponovite ali 5 sek, 10 sek).

Po končani vadbi naredi STATIČNO raztezanje po navodilih.

Izberi si raztezne vaje, ki sem jih predlagal. Raztegni mišično skupino, ki si jo pred tem krepil.

RAZTEZANJE

(ang. STRETCHING)

Raztezanje - stretching je sistem gimnastičnih vaj, ki s statičnimi (ni gibanja) držami gibalnega ustroja (rok, nog, trupa, posameznih delov telesa) omogoča dolgotrajno mišično raztezanje. Raztezanje je primerno za vsakogar ne glede na starost in gibljivost.

KDAJ IZVAJAMO RAZTEZANJE?

Raztezanje izvajamo kadarkoli smo razpoloženi za vadbo (zjutraj, v šoli, na treningu in po treningu).

ZAKAJ JE RAZTEZANJE POMEMBNO?

Pomembno je zato, ker nas duhovno sprošča in pripravi naše telo za vadbo.

- zmanjšuje mišično napetost,
- izboljša koordinacijo gibanja in celotno gibanje,
- zmanjšamo možnost poškodb, (mišica je ogreta in elastična – prožna)
- povečamo gibljivost
- zavedamo se lastnega telesa,
- bolje se počutimo.

KAKO IZVAJAMO RAZTEZANJE?

Pri raztezanju pravilno sproščeno vztrajamo v določenem položaju, pozornost pa je usmerjena k mišici, ki jo raztezamo.

- pri raztezanju vztrajamo v določenem položaju 10 – 15 sekund. Ni zibanja. Spustimo se do točke, kjer občutimo rahlo napetost in v tem položaju vztrajamo. Občutek napetosti se zmanjša, če vztrajamo v določenem položaju,
- Dihamo počasi, ritmično in kontrolirano,
- Na začetku si lahko po tihem štejemo, kasneje pa delamo po občutku,
- Ne sme priti do bolečine,
- Vadbo izvajamo sami brez pomoči,
- Ni zamašnih gibov (npr. kroženja ali zamahi),
- Pomembna je pogostost vadbe (pred in po vsakem treningu in tudi takrat, ko nimamo treninga),
- Občutek med raztezanjem mora biti prijeten,
- **Vaje je potrebno izvajati pravilno!**
Če si poškodovan, bolan ne izvajaj vaj.

Pred samim raztezanjem naredimo splošno ogrevanje (tek in raztezne gimnastične vaje). Po končani vadbi izvajamo raztezanje, da preprečimo bolečine in napetost v mišici.

REFLEKS NATEGA

Je mehanizem, ki varuje naše mišice pred pretiranim raztegovanjem le te. Refleksni lok pošlje mišici signal za krčenje in jo tako obvaruje pred poškodbo.

PRAVILNI POLOŽAJI IZVEDBE (POIŠČI V LITERATURI ALI NA SPLETU SLIKE VAJ IN JIH DOPOLNI V PRAZEN PROSTOR POD VPISOM VAJE)

1. RAZTEZNA VAJA ZA MEČA

Obraz naslonimo na dlani. Koleno pokrčimo in potisnemo naprej. Zadnja noga je iztegnjena. Stopalo je na tleh in usmerjeno naravnost proti steni. Boke počasi potisnemo naprej. Zadnja noga ostane iztegnjena in stopala na tleh. Zadržimo lahko raztezanje 10 sek, nato počasi potisnemo boke še nekoliko naprej proti steni in zadržimo 10 sek.

2. RAZTEZNA VAJA ZA PREMIKALKE NOG SEDE

Sedimo na tleh. Z rokami potisnemo stopala skupaj. V bokih se rahlo nagnemo naprej, dokler ne čutimo raztezanja na notranji strani stegen. Napnemo trebušne mišice. Zadržimo 15 sek..

3. RAZTEZNA VAJA ZA PREMIKALKE NOG SEDE

Desno nogo iztegnemo, leva ostane pokrčena. Stopalo leve noge je obrnjeno proti stegnu desne noge. Desne noge v kolenu nikoli popolnoma ne iztegnemo. V bokih se nagnemo naprej, da občutimo raztezanje v spodnjem delu hrbta.

Ne potiskamo glave naprej in se ne poskušamo z glavo dotakniti kolena. Stopalo noge, ki jo raztezamo mora biti obrnjeno navzgor.

4. RAZTEZANJE MIŠIC NA SPREDNJI STRANI BOKOV

Eno nogo potisnemo pokrčeno naprej. Koleno prednje noge mora biti poravnano z gležnjem. Koleno druge noge naslonimo na tla. V tem položaju narahlo potisnemo boke proti tlem.

5. PRAVILNO DVIGOVANJE BREMEN

Nikoli ne dvigujemo ničesar z iztegnjenimi nogami! Pri dvigovanju vedno pokrčite kolena. Breme naj bo pri dvigovanju čim bližje telesu, hrbet pa, kolikor je možno, raven.

b) PRAVILNO SEDENJE

6. RAZTEZANJE PREDNJE STRANI STEGNA (QUADRICEPSA) SEDE

Sedimo z desno nogo, pokrčeno v kolenu, peta desne noge je ob desnem boku. Leva noga je pokrčena tako, da je stopalo obrnjeno proti stegnu desne noge. Stopala ne obračamo navzven, ker s tem povečamo pritisk na zunanjo stran kolena.

Če se v tem položaju pojavi bolečina v kolenu, potisnemo koleno noge, ki jo raztezamo bolj proti centru telesa.

7. RAZTEZNE VAJE ZA NOGE

a) Ta položaj pomaga raztegniti gležnje, kolena in prednjo stran stegen. Med raztezanjem ne obračamo stopal navzven. b) Koleno naj bo poravnano z gležnjem, sicer ne bomo mogli pravilno raztezati bokov.

SEZNAM RAZTEZNIH VAJ

1. RAZTEZNE VAJE ZA SPROŠČANJE HRBTA

2. RAZTEZNE VAJE ZA NOGE, STOPALA IN GLEŽNJE

3. RAZTEZNE VAJE ZA HRBET, RAME IN ROKE

4. RAZTEZNE VAJE ZA NOGE

5. RAZTEZNE VAJE ZA SPODNJI DEL HRBTA, BOKE, MIŠICE NOTRANJE IN ZADNJE STRANI HRBTA

6. RAZTEZNE VAJE ZA HRBET BOKE IN NOGE

7. RAZTEZNE VAJE ZA SPROSTITEV NOG

8. RAZTEZNE VAJE ZA NOGE IN BOKE STOJE

9. RAZTEZNE VAJE ZA TRUP STOJE IN OB DROGU

10. RAZTEZNE VAJE ZA DLANI ZAPESTJE IN PODLAKT

11. RAZTEZNE VAJE SEDE

12. RAZTEZNE VAJE ZA NOGE, Z NOGAMI, OPRTIMI OB STENO (ZAHTEVNEJŠE VAJE)

13. RAZTEZNE VAJE ZA PREMIKALKE NOG IN BOKOV V SEDU RAZKORAČNO

14. RAZNOŽKA (MOŠKA IN ŽENSKA ŠPAGA)

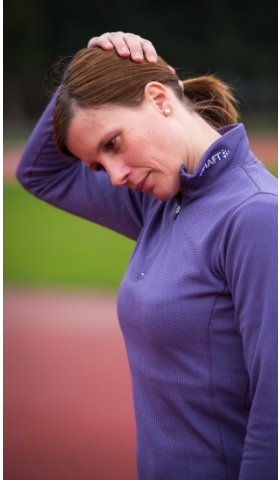
Za lažje delo in predstavljanje, vam pošiljam še spletne povezave in slikovno gradivo.

Učenci, ki ste v 7. razredu izbrali Šport za sprostitev, ste dobili gradivo z razteznimi vajami. Upam, da ga še imate shranjenega.

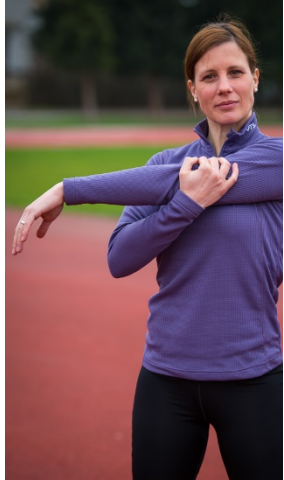
Prikaz vaj iz spletne strani. Vir slik: <https://www.tekzazenske.si/Priprave/Vaje>

Na slikah niso prikazane vse vaje, zato si pomagaj z ostalimi ogledi slik in video posnetkov na youtube.

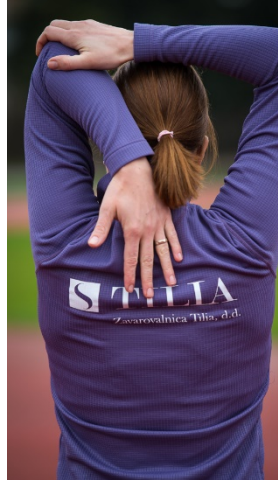
Raztezne vaje:



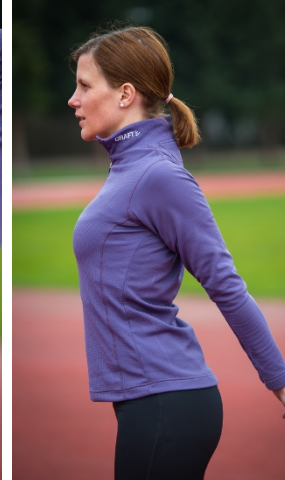
Vaja za raztezanje vratnih mišic: odklon glave v stran povečate tako, da si pomagata z roko, ki potiska glavo proti ramenu.



Vaja za raztezanje ramen in sredine zgornjega dela hrbta: komolec potisnite na nasprotno stran in zadržite položaj.



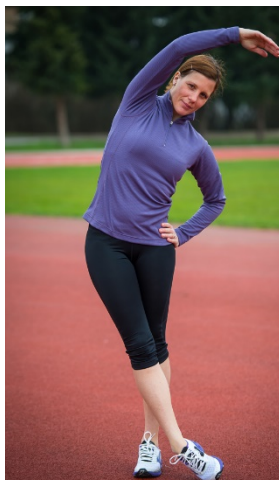
Vaja za raztezanje mišic na zadnji strani nadlahtnice in ramena. Roki dvignite nad glavo in dlan ene položite na komolec druge roke, potisnite komolec za glavo ter raztezajte.



Vaja za raztezanje mišic na sprednjem, zgornjem delu trupa: roki sklenete za hrbtom in ju potisnite nazaj in navzgor dokler ne začutite raztezanja v rokah, ramenih in prsih. Trup ostane zravn, ramen ne dvigujete, prsi imejte potisnjene naprej, brada nazaj.



Vaja za raztezanje zadnjih mišic nog in spodnjega dela hrbta: stojite v širini ramen, kolena rahlo pokrčite, težo prenesite enakomerno na peti, boki so potisnjeni nazaj in gor.



Vaja za raztezanje mišic trupa in mišic na notranji strani stegen: stojte s prekržanimi nogami in poudarjenim potiskom boka v stran.



Vaja za raztezanje mišic nog na notranji strani stegen: raztezanje v izpadnem koraku v stran in rahlim potiskom boka dol in proti pokrčeni nogi, pokrčeno koleno ostane nad peto.



Vaja za raztezanje stegenskih mišic: raztezanje v izpadnem koraku naprej in dvignjeno zadnjo nogo in rahlem potisku bokov proti tlom, raztezanje poudarimo s prijemom noge in potiskom bokov naprej. Trup naj bo ves čas zravn.



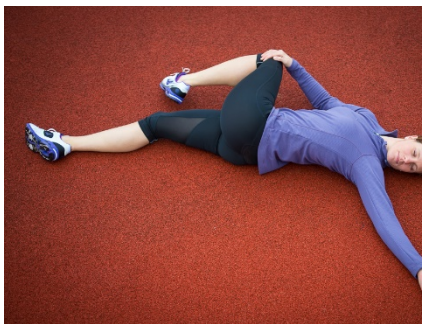
Vaja za raztezanje zadnje stegenske mišice: ležite na tleh in dvignite eno nogo pod kotom 90 stopinj in jo držite z rokami na zadnji strani stegen. Koleno ostane rahlo pokrčeno, spodnji del hrbta naj bo ves čas v stiku s podlago.



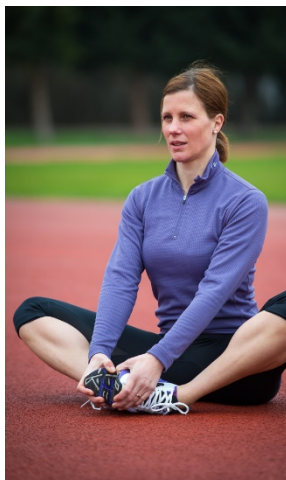
Vaja za raztezanje medenice in bokov: trup imate poravnán, eno nogo pokrčíte pred telesom in gleženj poravnajte s kolenom, druga noga je iztegnjena nazaj. Težo prenesíte na prste iztegnjene noge in boke potisnite proti tlom.



Vaja za raztezanje mišic, ki iztegujejo kolk: v leži na tleh, držite koleno in ga potiskate k trupu.



Vaja za raztezanje spodnjega dela hrbta in bokov: v leži na hrbtu se noga pokrči čez drugo nogo, glavo obrnete na drugo stran, ramena in koleno pokrčene noge potiskate v podlago.



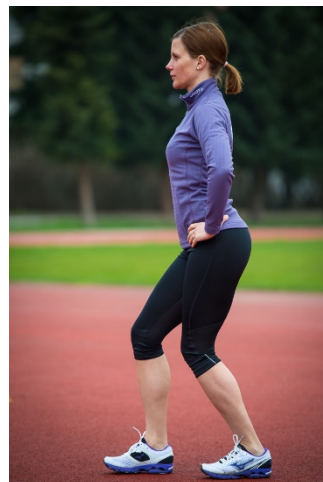
Vaja za raztezanje mišic nog na notranji strani stegen: sedite zravnano na tleh s pokrčenimi nogami, kolena obrnjenimi navzven in podplati skupaj. Kolena potiskate proti tlom.



Vaja za raztezanje hrbta, prsnega koša in stranskega dela bokov: sedite na tla, kot prikazuje slika, ena noga ostane iztegnjena pred telesom, medtem ko drugo pokrčite v kolenu in jo postavite preko iztegnjene noge na tla v višini iztegnjenega kolena in na zunanjo stran. Roko na strani pokrčenega kolena pokrčite v komolcu in jo naslonite na zunanjo spodnjo stran noge, ki je pokrčena. Glavo obrnite v nasprotno smer od raztezanja. Raztezanje povečujete s potiskom komolca v koleno.



Vaja za raztezanje mišic meč: z iztegnjenim kolenom in rahlim potiskom bokov naprej, hrbet je zravnán, nožni prsti obrnjeni naprej, peti sta ves čas v stiku s podlago, raztezanje se vrši na zadnji nogi.



Vaja za raztezanje mišic meč s pokrčnim kolenom: Boko potisnite rahlo navzdol in peto v podlago, hrbet naj bo zravnán. Raztezanje se vrši na zadnji nogi, kjer je stopalo obrnjeno rahlo navznoter.

Vir: <https://www.tekzazenske.si/Priprave/Vaje>

Pošiljam še povezave za naslednje raztezne vaje:

<https://gimnazija.scv.si/wp-content/uploads/sites/18/2015/04/vaje-za-hrbtenico.pdf>

<http://sd-polet.si/wp-content/uploads/2015/04/raztezne-vaje.pdf>

<https://www.cenim.se/vadba/raztezna-vadba>

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/telesne_vaje_za_starejse_odrasle.pdf