|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Sreda, 18. 3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Ogrevanje: hoja in hitra hoja, sproščen tek v gozdu, travniku...  Malo za hec, malo za res   * Radi gledate televizijo? Med spremljanjem najljubše nadaljevanke lahko čisto preprosto izvajate vaje za noge in zadnjico. Lezite na bok in si podprite glavo. Medenica naj bo ravna, nato pa počasi dvignite nogo in jo počasi spustite. Konice prstov gledajo naprej. Ponovite 10- do 20-krat z vsako nogo. * za krepitev rok in prsi. Čisto preprosto. Med reklamami naredite 10 do 15 (ženskih) sklec. Izvajajte jih počasi in kontrolirano. Pazite na položaj rok in medenice. Telo mora biti vzravnano, pogled usmerjen v tla. * Vsak si mora umiti zobe. Ta čas enostavno izkoristite za utrditev zadnjice in zgornjega dela stegen. Naredite velik korak naprej, s kolenom druge noge pa pokleknite proti tlom. Zgornji del telesa gleda naprej in je vzravnan. Z vsako nogo ponovite 8 - do 15-krat. Pomembno: prednje koleno ne sme segati čez prste. * Sproščanje v vroči kopeli? Čudovito! Izkoristite čas, ko voda teče v kad, in malce povadite z meči. Lahko se tudi oprete ob steno. Najprej se postavite na konice prstov in pete potegnite čim višje. Ob spuščanju nazaj na tla težo prenesite na pete in privzdignite konice prstov. Vajo ponovite 8- do 15-krat. * Vaja za prsne mišice! Sedite vzravnano, na primer po turško. Roke in komolce podržite v višini prsi. Sklenite dlani, jih stisnite in v tem položaju vztrajajte 30 do 60 sekund. Tako boste krepili * Plank (držanje deske) ulezite se na trebuh, ter oprite na komolce in konice prstov na nogi. Stisnite trebušne mišice in zravnajte hrbet.👍 |
| Aktivnost 2: | Ogrevanje na mestu: kroženje z zapestji, rameni, rokami, boki, v gležnjih, nato pa 2 minuti hoje na mestu in 3 minute teka na mestu.  Vaje za čvrste trebušne mišice:   * Rusiki zasuk; vsedite se na tla, noge pokrčite v zraku, hrbet naj bo zravnan. Telo z rokami sukajte v levo in desno stran in se s prsti po možnosti dotikajte tal! Vajo opravljate 20 s. * Dvig bokov; ulezite se na hrbet in dvigujte boke, medtem ko imate noge v svečko(navpično navzgor), roke naj bodo iztegnjene na tleh. (20s) * Sedeče škarjice; V sedečem položaju in rokami na tleh, iztegnjene noge križajte nekaj centimetrov od tal. Trebuj mora biti ves čas napet in z nogami se ne dotikamo tal.20s |
| Aktivnost 3: | **Ogrevanje: Cooperjev test tek 12 minut**  **Vaje z žogo**  **Izpadni korak na eni nogi**  Z eno nogo stojite trdno na tleh, drugo z nartom položite na žogo, ki je za vami. Spustite se v izpadni korak in pazite na vzravnano držo. Prav tako bodite pozorni na ohranjanje ravnotežja.  **3. Sklece z nogami na žogi**  Obe nogi z narti naslonite na žogo, roki pa imejte iztegnjeni v širini ramen. Pokrčite roki in se spustite proti tlom. Vajo izvajajte zbrano in počasi.  **4. Dvig medenice leže na tleh (z nogami na žogi)**  Lezite na hrbet, obe nogi položite s stopali na žogo in počasi dvignite medenico do višine, ko bo telo v celoti iztegnjeno.  **5. Upogib kolena na žogi**  Lezite na hrbet in žogo položite med obe nogi, tako da jo stisnete s koleni. Počasi dvigujte žogo v zrak, tako da imate v končnem položaju nogi iztegnjeni.  **6. Upogib trupa leže na žogi**  S hrbtom se naslonite na žogo, roke prekrižajte na prsih in izvajajte trebušnjake. Pazite na vzravnano držo.  **7. Izteg trupa leže na žogi**  S trebuhom se uležite na žogo, roki pokrčite pred sabo. Istočasno dvignite nogi in iztegnite roki, tako da povsem zravnate svoje telo. |

**“Dobre stvari pridejo počasi – še posebej pri teku na daljše razdalje.”**

Bill Dellinger, dolgoprogaš in trener