

## Športna vadba na domu 30.3.-3.4. 2020

Športni pozdrav! Korona virus nas je trenutno ohromil, na sme pa nas zaustaviti. Največ lahko storimo sami. Dobra telesna pripravljenost in dejavnost pomembno zmanjšujeta možnost okužbe in zmanjšujeta tesnobo, ki jo lahko povzroči izolacija. Prisilno sedenje in ležanje na kavču-tega je sedaj največ. Zato vsak dan pridno telovadi. Pri tem ti bodo naša navodila v veliko pomoč.

- enkrat na dan si za vadbo vzemi vsaj 40 min
- preobleci se v športno opremo in pripravi osvežilni napitek
- prezračni prostor pred in po vadbi
- večkrat si umij roke
- 3x na dan pa vadi 5 do 10 minut

Na spletni strani [SLOfit nasvet](#) boš našel članek- Mladi športniki lahko s preventivo...26.3.2020, M. Kovač. V besedilu poišči z rdečo napisano **program vadbe**. To je VIDEO Nine Istenič. Traja 40min (5min ogrevanja, 12min glavnega dela, 8min kondicijski sklop, 5min raztezne vaje, vmes so časovno določeni odmori). Vadiš lahko ob računalniku, tablici, telefonu).

### **PON-30 3.2020**

Pripravi vse za daljšo vadbo...Nato si odpri PROGRAM VADBE (video) – N. Istenič  
Po vadbi skoči pod tuš.

### **TOR-31.3.2020**

You tube-Z gibanjem nad KORONO – SLOfit gibalni izziv#1 (Lara Janežič)  
Tukaj vadiš s palico. Lahko pa tudi z metlo...

Z gibanjem nad KORONO – SLOfit gibalni izziv#2 (Kristjan Jemec Kocjan)

Tu boš našel vadbo v gozdu. Ker smo trenutno omejeni, si vaje prilagodi. Bodo pa pozneje prav prišle...

### **SRE-1.4.2020**

You tube-MINUTA ZA ZDRAVJE-OŠ Polzela pleše S1 E1;S1 E2;S1 E3; S1 E4.....

Zanimive vaje s knjigo, steno, stolom...Je pa tudi za smejalne mišice...

V videu S1 E9 pa boš izvedel, zakaj piti [VODO](#).

### **ČET-2.4.2020**

Enkrat na dan vadi 40 minut (v pomoč ti je video Nine Istenič program vadbe).

Večkrat pa naredi krajše vaje (vaje s stolom, vrvjo, raztezne vaje...)

### **PET-3.4. 2020**

Sam si izberi vadbo, ki ti ustreza. Lahko se sam poigraš s spletom in najdeš kaj zanimivega.

V vadbo vključi svoje najbližje.

Za lažje delo ti pošiljam še nekaj [vaj za raztezanje](#).

# STATIČNE RAZTEZNE VAJE ( »STREČING« )

## NEKAJ PRAVIL O RAZTEZANJU

- PRED RAZTEZANJEM SE VEDNO OGREJ, NAJBOLJE, DA NAREDIŠ VAJE PO TUŠIRANJU, KO SI ŠE OGRET OD TRENINGA
- PREDEN ZAČNEŠ, SPIJ KOZAREC ALI DVA VODE
- VAJE DELAJ PRAVILNO, PREBERI SI NAVODILA POD SLIKAMI
- RAZTEZAJ SE POČASI IN Z OBČUTKOM, NAJ SE TI NE MUDI
- GIB IZVAJAJ DO » PRIJETNE BOLEČINE », NE PRETIRAVAJ, KER LAHKO POŠKODUJEŠ MIŠIČNA VLAKNA !
- MED VAJAMI NE ZADRŽUJ DIHANJA
- KO VAJO KONČAŠ, SPUSTI MIŠICO POČASI IN KONTROLIRANO
- RAZTEZAJ SE VSAKODNEVNO TUDI TAKRAT, KO NIMAŠ TRENINGA, LAHKO NAREDIŠ KAKŠNO VAJO NAPRIMER KO GLEDAŠ TELEVIZIJO

## ZAKAJ NAJ SE SPLOH RAZTEZAM ?

- hitreje se boš spočil
- izboljšal boš svoje športne sposobnosti
- postal boš bolj gibljiv
- zmanjšal boš možnost poškodb in bolečin v mišicah ter sklepih
- pospešil boš krvni obtok
- bolje se boš počutil



### 5x naprej

- nagni glavo 5 krat naprej in nazaj
- glava ti ne sme kar pasti, ampak kontroliraj gib

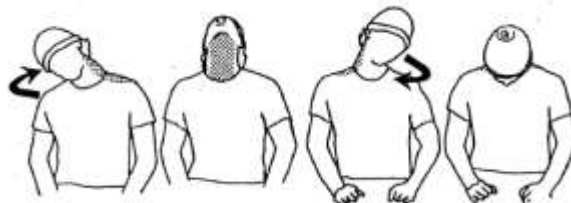


### 5x nazaj



### 5x levo in desno

- nagni glavo 5 krat levo in desno
- ne dviguj rame h glavi



### 5x cel krog

- zakroži celoten krog, 5 krat v levo in desno smer



### 30 sekund

- nasloni se na steno, zadnja noga je iztegnjena, prednja je pokrčena
  - glavo položi na roke
- pazi na stopala, da so obrnjena naravnost proti steni
  - boke počasi potiskaš naprej kot kaže puščica
    - ne zibaj
- ne dviguj stopal, peta je ves čas na tleh



### 30 sekund

- roko nasloni na steno v višini glave
- s trupom se obrni stran od roke in poglej čez ramo
- prijem popusti počasi



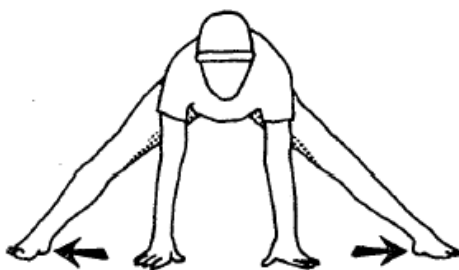
### 30 sekund

- prisi se za podboj vrat v višini ramen z obema rokama hkrati
- potiskaj prsi rahlo naprej
- prijem popusti počasi



### 30 sekund

- prekrižaj eno nogo čez drugo
- ne krči se v kolenu zadnje noge
- ne zibaj se, ampak zadržuj položaj
- postopno se spuščaj vedno nižje
- vzravnaj se počasi



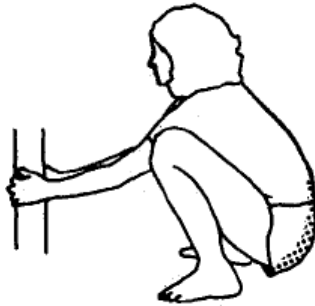
### **30 sekund**

- razširi noge, opri se na roke
- počasi razširjaj noge, vendar ne pretiravaj
- stopala so vzporedna in obrnjena naprej



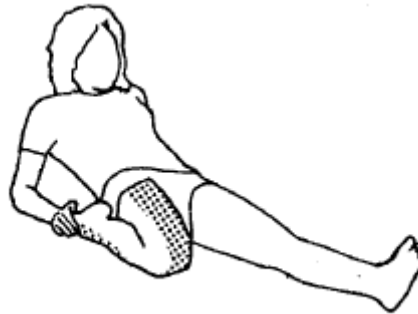
### **30 sekund**

- prisi se za komolec nasprotne roke
- potiskaj roko navzdol proti hrbtu



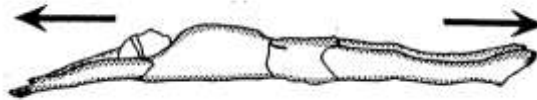
### 30 sekund

- primi se za mizo ali posteljo in počepni
- stopala morajo biti vzporedno



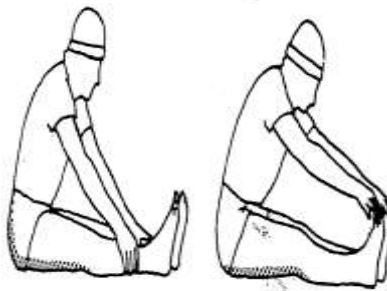
### 30 sekund

- eno nogo pokrčiš pod sabo, druga je iztegnjena pred tabo
- nasloni se na komolce da boš lažje ohranjal ravnotežje
- počasi se znižuj z zgornjim delom telesa, tako da čutiš raztezanje stegna
- stopalo obrni rahlo na noter



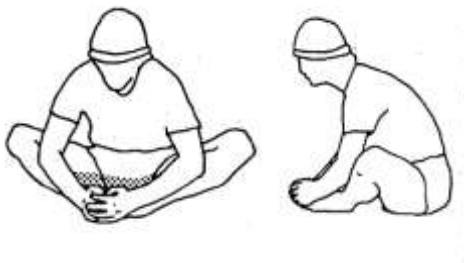
### 2 x 5 sekund

- ulezi se na blazino ali odejo
- iztegni se do konca v vseh sklepih
- poskušaj seči z rokama čimbolj nazaj
- stopala sprosti



### 30 sekund

- skušaj se dotakniti prstov na nogah in potiskati stopala proti sebi
  - če ne gre se primi najprej za gležnje
  - hrbet naj bo čimbolj raven, glava ne sme padati naprej



### 30 sekund

- zavzemi položaj kot je na sliki
  - pete potisni čimbolj k sebi
- s komolci rahlo potiskaš goleni navzven
- bodi vzravn, glava mora ostati visoko



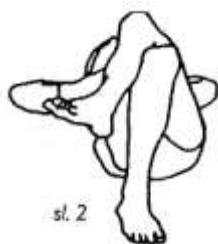
### 30 sekund

- razširi noge in primi desno stopalo z zunanje strani z levo roko
  - hrbet ne sme biti ukrivljen, ampak čim bolj raven



### 30 sekund

- levo nogo prekrižaj preko desne
  - leva roki ti služi kot opora
- z desnim komolcem se opri v levo koleno
  - skušaj pogledati čimbolj nazaj
  - ne zadržuj dihanja
- z vsakim izdihom se potrudi pogledati še bolj nazaj



### 25 sekund

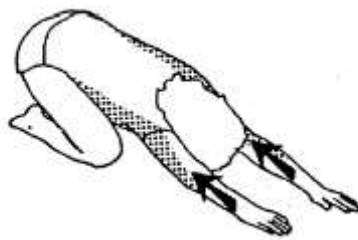
- levo nogo nasloni na desno koleno
  - roke položi na tla
- potisni desno nogo proti tlom
  - ramena so ves čas na tleh
- pazi da ne pretiravaš, če te boli ne pritiskaj še nižje



### 30 sekund

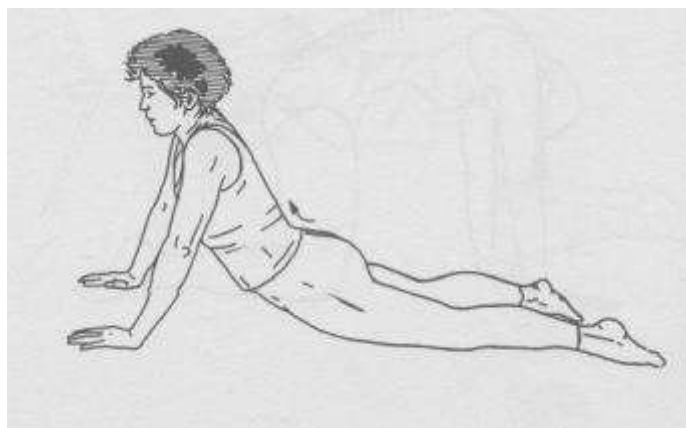
- obrni dlani proti sebi, palca gledata ven
  - postopno potiskaj roke proti tlom
- prijem popusti zelo previdno in počasi





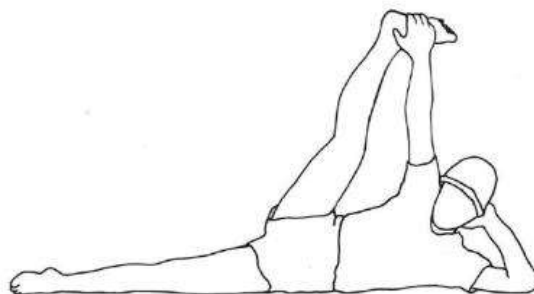
### 20 sekund

- roke maksimalno iztegni pred sabo
- potiskaj ramena navzdol



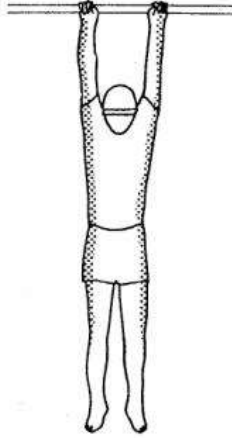
### 30 sekund

- roke imej pod rameni
- počasi se dviguj z zgornjim delom telesa
- medenica je ves čas na tleh
- če čutiš bolečine v hrbtu ne zateguj še višje
- stopala imej vzporedna



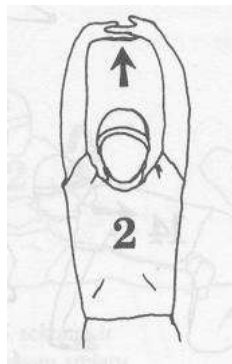
### 30 sekund

- poišči si udoben položaj
- primi se za stopalo in raztegni nogo, ne pretiravaj!
- prijem popusti počasi



### **15 sekund**

- močno se primi za stopnico tako da visiš v zraku
  - ne smeš stati na tleh
  - popolnoma se sprosti, ne zadržuj diha



### **10 sekund**

- prekrizaj prste obeh rok
- skušaj roke čimbolj iztegniti nad glavo
  - poglej proti rokam