

VADBENI KARTONČKI

ŠPORT ZA SPROSTITEV, ŠPORT ZA ZDRAVJE, IP ODBOJKA

25.5. DO 29.5.2020

Vadba z lastno težo je vsaka vadba pri kateri ne uporabljamo dodatnih rekvizitov in smo sami sebi v dovoljšne breme.

Za to vadbo si boste morali izdelati vadbene kartončke na katere boste kasneje beležili vaše dosežke.

Potrebujemo 10 praznih kartončkov na katere nalepimo spodnje slike z navodili ali na njih samo napišemo katero vajo izvajamo. Na hrbtni strani kartončka pa pustimo prostor za pisanje naših dosežkov.

*po želji si lahko pripravite drugačne vaje, če ste sigurni, da jih znate pravilno izvajati.

Pred pričetkom dela s kartončki se moramo dobro ogreti.

https://www.youtube.com/watch?v=yv2XE_Ut3KU

Vzamemo kartonček, pogledamo vajo. Pred pričetkom dela se spomnimo na katere stvari moramo biti pozorni pri izvajanju vaje. Vsako vajo delamo do našega limita. Kaj to pomeni? Začnemo delati vajo – PRAVILNO – vajo delamo, dokler res ne moremo več narediti niti ene ponovitve več. Pri tem bodite pozorni, kajti ko je telo utrujeno začne delati vajo na "lažji" način. Če opaziš, da si začel/a delati vajo drugače takoj prekini in zapiši na kartonček število pravilno opravljenih ponovitev.

Torej na hrbtno stran kartončka zapišeš današnji datum in maksimalno število zaporedno opravljenih ponovitev naloge.

Pri vadbi s kartončki tekmujejo sami s sabo.

Priporočilo – napisi na kartončkih so obarvani z različnimi barvami. Vsaka barva pripada določeni mišični skupini (iztegovalke trupa, upogibalke trupa, roke in ramenski obroč, noge) Priporočam, da zaporedoma izvajate različne barve.

KARTONČKI - SPREDNJA STRAN

Z opisom pravilno izvedene zadane naloge.

IZPADNI KORAK NAPREJ



Nogi v širini bokov, roki pokrčene v bokih, telo izravnano, glava v podaljšku telesa. Naredimo izpadni korak naprej, težišče telesa mora padati med obema nogama na tla, kot med obema kolenoma je 90°, pogled je usmerjen naprej, telo je vzravnano. (paziti moramo na to, da sprednja noga s kolenom ne preide višine prstov na nogi. Iz izpadnega koraka se vrnemo v stojo. Na zadnjo stran kartončka zapišemo, koliko ponovitev smo naredili.

DVIGOVANJE BOKOV



Iz hrbtne leže položimo roki na tla ob telo in pokrčimo nogi. Napnemo ritne in hrbtne mišice ter dvignemo boke v zrak, tako da se naše telo poravna. Ko dvignemo boke vdihnemo, ko spustimo boke izdihnemo. Boki gredo počasi dol dokler z zadnjico ne dotaknemo podlage. Pomembno je, da veje ne delamo sunkovito. Na zadnjo stran kartončka zapišemo, koliko ponovitev smo naredili. Ko opaziš, da si začel dvige in spuste izvajati sunkovito, prenehaj z vajo.

IZTEGOVANJE TRUPA



Smo v trebušni leži z rokama vzročeno v širini ramen in nogama v širini bokov. Za pravilno izvedbo vaje dvigujemo le iztegnjene roke. Noge pustimo na tleh. Amplituda giba ne sme biti prevelika. Med izvajanjem vaje mora biti glutealna mišica sproščena. Vajo delamo v ritmu našega dihana. Ko se dvignemo je vdih, ko se spustimo je izdih. Na zadnjo stran kartončka zapišemo, koliko ponovitev smo naredili. Ko se ne moreš več dvignit, prekini z vadbo.

SKLECE NA STENO



Postavimo se ob steno, z nogama vsaj 50cm od stene. Iztegnjeni roki položimo na steno malo pod višino ramen. Nogi v širini bokov, roki malo širše od širine ramen. Hrbtne in trebušne mišice so aktivne, tako da je naše telo vzravnano skozi celotno gibanje (se **ne** premika) Komolci so iztegnjeni vendar ne "zaklenjeni". Glava je v podaljšku hrbtenice. Vajo delamo v ritmu našega dihana. Ko se dvignemo je vdih, ko se spustimo je izdih. Na zadnjo stran kartončka zapišemo, koliko ponovitev smo naredili. Ko se ne moreš več dvignit, prekini z vadbo.

UPOGIBANJE TRUPA



Iz hrbtne leže položimo pokrčeni roki na vrat za ali pod ušesi in pokrčimo nogi. Pred pričetkom vaje moramo pritisniti ledveni del hrbtenice ob tla, to naredimo z zavestnim gibom, kjer potisnemo svoj popek k tlom. Upogibe trupa naredimo do kota 30° oziroma dokler naši lopatici ne zapustita tal. Dihanje pomaga pri vzdrževanju primerne ritma. Ko se trebušna mišica upogne naredimo izdih, ko se ponovno uležemo pa vdihnemo. Na zadnjo stran kartončka zapišemo, koliko ponovitev smo naredili. Ko se ne moreš več dvignit, prekini z vadbo.

POČEP



Noge so v širini bokov ali malo širše. Stopala so usmerjena naprej. Kolena se premikajo v smeri gibanja (ravno naprej). Med izvajanjem počepa so naše trebušne in hrbtne mišice aktivne tako, da se telo med izvajanjem naloge telo ne premika. Ko smo v čepu ostanejo pete na tleh.

Na zadnjo stran kartončka zapišemo, koliko ponovitev smo naredili. Ko se ne moreš več spustit do dol in ponovno dvignit, prekini z vadbo.

STABILIZACIJA TRUPA - PLANK



Postavimo se v oporo na komolcih. Napnemo mišice telesa in vztrajamo v tem položaju kolikor lahko. Ko čutimo, da ne moremo več zadrževati ravnega položaja telesa (nam padajo boki, začnemo upogibati hrbet,...) končamo z vajo. Čas zapišemo na hrbtno stran.

SMUČARSKI SED



S hrbtom se naslonimo ob steno. Noge postavimo za približno 1 stopalo od stene in se spustimo v sedeči položaj, kjer so vsi koti 90° (kot v kolku kot med stegnom in steno, kot v kolenu, kot v gležnju). Roke postavimo poljubno. V takem položaju vztrajamo kolikor lahko. Ko začutimo, da ne moramo več zadrževati položaja, z vajo prenehamo. Na zadnjo stran kartončka zapišeš koliko sekund si zdržal.

MAČKA



Postavitev telesa je v opori klečno. Roki sta postavljeni na tla v višini in širini ramen, iztegnjeno v komolcih (ne zaklenjeno). Med rokama in telesom je kot 90° . Nogi sta v širini bokov, pokrčeni v kolku in kolenu v obeh sklepih je kot 90° . Glava je v podaljšku hrbtenice. To vajo delamo počasi, delo uskladimo z dihanjem. Na zadnjo stran kartončka zapišemo, koliko ponovitev si naredili. Ko čutiš, da ti telo pade med roke, ko se ti poruši ritem vadbe ali ko se ne moreš več dvigniti, prekini z vadbo.

DVIG NOGE NAZAJ - GOR



Postavitev telesa je v opori klečno. Roki sta postavljeni na tla v višini in širini ramen, iztegnjeno v komolcih (ne zaklenjeno). Med rokama in telesom je kot 90° . Nogi sta v širini bokov, pokrčeni v kolku in kolenu v obeh sklepih je kot 90° . Glava je v podaljšku hrbtenice. Vadbo začnemo tako, da pokrčeno nogo zanožimo z gibom v kolčnem sklepu. Gib delamo počasi in kontrolirano.

Na zadnjo stran zapiši, koliko ponovitev si naredil. Ko ne moreš več dvigniti noge ali jo začneš dvigovati sunkovito, prekini z vadbo.

HRBTAN STRAN KARTONČKA

IZPADNIKORAK NAPREJ		DVIGOVANJE BOKOV	
DATUM	ŠTEVILO PONOVI TEV	DATUM	ŠTEVILO PONOVI TEV
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	

IZTEGOVANJE TRUPA		SKLECE NA STENO	
DATUM	ŠTEVILO PONOVI TEV	DATUM	ŠTEVILO PONOVI TEV
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	

UPOGIBANJE TRUPA		POČEP	
DATUM	ŠTEVILO PONOVI	DATUM	ŠTEVILO PONOVI
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
STABILIZACIJA TRUPA – PLANK		SMUČARSKI SED	
DATUM	ŠTEVILO PONOVI	DATUM	ŠTEVILO PONOVI
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
MAČKA		DVIG NOGE NAZAJ -GOR	
DATUM	ŠTEVILO PONOVI	DATUM	ŠTEVILO PONOVI
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	