

ŠPORTNI DAN V PRIMERU SLABEGA VREMENA

Predlagamo, da si ogledate spletno stran Funkcionalna vadba in si izberete vadbo primerno telesni pripravljenosti, počutju in zdravju:

http://funkcionalnavadba.splet.arnes.si/?page_id=293

Naš predlog – izvajajte vadbo po vrstnem redu. Najprej si oglejte vsak video v celoti.

Med posameznimi serijami znotraj vadbe naredite 40 sekund počitka.

Med posameznimi sklopi (1., 2., 3., 4.) naredite vsaj 2-3 minute počitka.

Delajte počasi. Bistvo je v pravilni izvedbi, ne v hitrosti izvajanja!

1.) Dihanje s trebušno prepono

http://www2.arnes.si/~rzicke/video_teorija_sporta/dihanje_trebusna_prepona/dihanje_trebusna_prepona.html

2.) 3. sklop vaj za korekcijo drže (3 serije po 5-8 ponovitev)

http://www2.arnes.si/~rzicke/video_teorija_sporta/korekcija_hrbet_trapezasta_misica-1.del/korekcija_hrbet_trapezasta_misica-1.del.html

3.) 4. sklop vaj za korekcijo drže (3 serije po 5-8 ponovitev)

http://www2.arnes.si/~rzicke/video_teorija_sporta/korekcija_hrbet_trap ezasta_misica-2.del/korekcija_hrbet_trapezasta_misica-2.del.html

4.) Ponovitev dihanja s trebušno prepono

Vadbo lahko izvedete 2 x v dnevu (dopoldne in popoldne).

Ne izvajajte vadbe zaporedoma, ker telo potrebuje počitek, da si zapomni informacije, ki se mu jih daje z vadbo!

OPOZORILO!

Izvedba vseh aktivnosti je na lastno odgovornost, v skladu z zdravstvenim in psihofizičnim stanjem posameznika, oziroma v nasprotnem primeru, po navodilih zdravnika.

Ob izvedbi aktivnosti obvezno upoštevajte varnost na občinskih javnih poteh, rekreacijskih in drugih javnih površinah, ki so opredeljeni v občinskih programih varnosti!

aktiv
ŠVZ