

ŠPO – vadba doma

Od ponedeljka, 6. 4. – petka, 10.4. 2020

Pozdrav,

ker smo se še vedno prisiljeni »zorganizirati« na daljavo, pošiljam naslove (linke), za novo tedensko zaposlitev predmeta Šport.

Morda je sedaj tudi odlična priložnost za to, da »svojo vadbo« uvrstiš na svoj urnik vsak dan (in ne samo takrat, ko imaš ŠPO na urniku), tako, kot ti to svetujemo tudi vsi, ki se ukvarjamo s športom in zdravim načinom življenja.

V tem času je gibanje tudi lažje (in tudi pomembno!) uvrstiti v vsakodnevno dejavnost, saj je za to obilo možnosti in priložnosti.

V tem tednu se boste zaposlili z vadbo ob glasbi. Aerobne in krepilne vadbe najdeš na You Tube-u – priložila sem linke.

Video posnetki aerobne vadbe, so primerne za vsakogar, oz. za vadbo doma!

Vadiš lahko sama/sam. V stanovanju. Ob računalniku. Najbolje v času, ki si ga dnevno odrediš za vadbo.

Če je vadba zate pretežka, posamične ponovitve skrajšaj in nadaljuješ z naslednjo. Če te moti hitrost izvedbe ali pa delo ob glasbi, si oglej vajo in video ustavi s pavzo in tako vajo za vajo ponoviš v svojem tempu. Verjamem, da bo zate to "mala malica!"

Ker je v času izolacije vsaka vadba še kako dobrodošla, je zelo pomembno, da ne izpuščaš ur in vadbo morda ponoviš tudi v soboto in nedeljo.

Ne pozabi na športno opremo in seveda (to je sedaj idealno) na tuširanje po vadbi.

Upam, da si zdrava/v in da se uspeš »samoaktivirati«, saj je gibanje v času okužb zate zelo pomembno. Morda se ti pridruži še kdo od tvojih domačih, da bo vadba še bolj zanimiva.

Ponedeljek, 6.4. 2020

Link You Tube :30 minutni aerobni blok (kardio)

<https://www.youtube.com/watch?v=LURrN6cEBRQ>

Torek, 7.4. 2020

Link You Tube: Krepilne vaje ob glasbi – 40 min

<https://www.youtube.com/watch?v=oaY11JEmKEg>

Sreda, 8. 4. 2020

Link You Tube: Hoja ob glasbi (kardio)

<https://www.youtube.com/watch?v=enYITYwvPAQ&t=178s>

Četrtek, 9. 4. 2020

Vadiš po torkovem urniku!

Petek, 10. 4. 2020

Izbereš vadbo ponedeljka ali srede (tista, ki ti je bolj všeč) in narediš dober trening!

