

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

ПРАВИЛНА ИСХРАНА, ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА, ДИСАЊА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ ДЕФОРМИТЕТА, АЕРОБНИ ТРЕНИНГ

6. недеља од 21. до 24. априла 2020

К В И 3 – ПРОГРАМ ЗДРАВО РАСТИМО

Колико је твоја исхрана у складу са тањиром правилне исхране?

Реши квиз сабери бодове и сазнај да ли су твоје навике у исхрани у складу са препорукама. <http://skr.rs/pXj>



ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА, ДИСАЊА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ ДЕФОРМИТЕТА,

* Вежбе истезања: <http://skr.rs/pXd>

* Вежбе дисања: <http://skr.rs/pXo>

АЕРОБНИ ТРЕНИНГ

* Аеробни тренинг у кућним условима: <http://skr.rs/pXB>

* Аеробни тренинг у кућним условима 1: <http://skr.rs/pXJ>

- За здраво вежбање битна је умереност и контролисање пулса, нарочито код особа са срчаним проблемима!

- Препоручљиво је узимање течности током тренинга.

- Ако се тренира у затвореном простору, битно је да је просторија добро снабдевена чистим ваздухом.

- Одaberite музику коју волите и која вас „подиже“.

- Радите у аеробном режиму, пулс 140 – 160 откуцаја.



АЕРОБНО – оно што се дешава у присуству ваздуха, тј. кисеоника.

Аеробни тренинг је физичка активност при којој се активирају велике мишићне групе и троше изворе енергије за чије ослобођење је потребан кисеоник.

АНАЕРОБНО – оно што се дешава у одсуству ваздуха, тј. кисеоника.

Ове вежбе трају дуже од 20 минута и подразумевају извођење ритмичких покрета лаганог до средњег интензитета – током којих би пулс требало да достигне 140 – 160 откуцаја или 60-80% максимума код сваког појединца. Током њих организам постиже стабилно стање измене уноса и потребе за кисеоником.

Ако се умерено практикују, аеробне активности омогућавају:

- * губљење масних наслага,
- * побољшавају опште стање организма,
- * повећавају капацитет дисања и снижавају крвни притисак,
- * убрзавају метаболизам,
- * смањују ризик од срчаног удара и напетост узроковану стресом,
- * изазивају лучење ендорфина, који даје осећај среће и задовољства.

Потрудите се да проведете 20 – 30 минута СВАКОДНЕВНИ тренинг!

A - Развијање опште АЕРОБНЕ СПОСОБНОСТИ врши се у 4-5 понављања у трајању од 8 до 10 минута, 8-12 вежбу обликовања - загревање

МЛАЂИ УЗРАСТ Б - Издржљивост у снази врши се у кружним тренинзима у 2 - 3 серије 8 – 12 вежби.

Радних 10 - 20 секунди, одмора 10 - 20 секунди. Пулс 140–160 откуцаја.

СТАРИЈИ УЗРАСТ Б - Издржљивост у снази врши се у кружним тренинзима у 2 - 4 серије 8 – 12 вежби.

Радних 30 секунди, одмора 30 секунди. Пулс 140–160 откуцаја.

Аеробни тренинг у кућним условима: <http://skr.rs/pXB>

1. Скакање жандар 30 s
2. Високи корак 30 s
3. Планк 30 s
4. Одизање трупа 20 x
5. Супермен 20 x
6. Подизање ноге 20 x
7. Мост 30 x
8. Даска на десну страну 30 s
9. Даска на леву страну 30 s
10. Кобра истезање 30 s
11. Дечја поза 30 s

Мали аеробни тренинг у кућним условима 1: <http://skr.rs/pXJ>

1. Пајац 30s
2. Забацање потколеница 30s
3. Испад ногом напред д-л 20x
4. Искорак назад до високог корака спреда л+д 8x + 8x
5. Получучачање 20x
6. Клећећи забацање ноге у заножење д+л 15x + 15x
7. Склек 5-10x
8. Трбушњаци са савијеним ногама на под 15x
9. Трбушњаци полусклопка 30s
10. Полу шпага савијена предња нога 30s + 30s
11. Сед разножно савијена нога унутра претклон трупом л+д 30s + 30s
12. Мост 30 s

Пратите активности за физичко и здравствено васпирање и преко ТВ-а!

Александар Суботић, Email acas@starina.rs