

2 stopnja

- Vaje za gibljivost
 - 12 x predklon sede
 - 12 x razovka, drža 3sek
 - 12 x kroženje s trupom levo, desno
 - Izpadni korak naprej, drža 8 sek (LinD noga)
- Vaje za moč
 - 10 x sklece na kolenih
 - rahli razkorak pred steno, odrivi od stene z rokami, postavitev rok širša od širine ramen, komolci vstran, 15 odzivov
 - 15 x »zapiranje knjig, malih«
 - 15 x valjanje na trebuhu, roke in prsti dvignjeni od tal
 - leža na trebuhu, kolena pokrčimo, dvig glave – 15x
 - 15 počepov
- Vaje za vzdržljivost
 - Hitra hoja 3 min., 1,5 min. teka, hitra hoja 3 min., 2 min. teka
 - Druga vadbeni enota: hitra hoja 3 min., 2 min. teka, hitra hoja 3 min., 2 min. teka
 - Tretja vadbeni enota: hitra hoja 3 min., 3 min. teka, hitra hoja 4 min., 3 min. teka
 - 4 teden je vadba enaka kot v prvem tednu
 - Po 24 vadbenih enotah – primer treninga – 3 min. hoja, 18 - 20 min. tek, 8 - 10 min. hitra hoja, 3 min. tek
 - drža 90° ob steni 3 x po 25 sek – drža samo na lopaticah

Princip povečevanja obremenitve pri teku je max 3min tedensko prvi tek in 1 min drugi del hoje.

Opombe:

- Tek priporočamo na mehki podlagi (Holmer stadion pri ŽAK - u)
- Tek izvajati na koncu vadbe ko je telo ogreto
- Tempo teka za začetnike je max. 5 min. na krog (raje počasnejši) kar pomeni 7:15/km
- Priporočamo 4 tedne vadbo v 1. stopnji ter 8 tedno vadbo v drugi stopnji, po tistem času je smiselno vadbo preusmeriti pri strokovnjakih v ŠD GIB

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Izdelala: M. Samardžija P. in R. Crnjac



Športno društvo GIB Ljubljana ŠIŠKA

Denikova 32, Ljubljana, SLO
Tel., fax: 01 / 5056 738
info@gib-sport.com
www.gib-sport.com

Primer vadbe je progresiven in mora biti prilagojen prilagojen športni želji ter telesni zmogljivosti posameznika:

Pri načrtovanju vadbenega programa smo sledili osnovnim ciljem:

1. PRIPRAVA NA ZIMSKE AKTIVNOSTI

Gimnastične vaje – 10 min.

- Ogrevanje zapestij na mestu.
- Predklon, zaklon, odklon trupa – vse po 10 pon.
- Kroženje z boki – 5x v vsako stran.
- Zamahi z nogo čelno in bočno ob ograji, letveniku ali steni – 5x vsaka stran, vsaka noga.
- Krožna vaja za ogrevanje kolen in gležnjev.
- Imitacija hitre hoje na mestu – intenzivno dela celo telo (30 sec.)

1. stopnja

- Vaje za gibljivost
10 x predklon
10 x zaklon
10 x odklon levo in desno
Izpadni korak naprej, drža 5 sek (LinD noga)
- Vaje za moč
5 x sklece na kolenih
7 x »zapiranje knjig, malih«
7 x valjanje na trebuhu, roke in prsti dvignjeni od tal
7 počepov
- Vaje za vzdržljivost
Hitra hoja 10 min (povečujemo 1,5 min. vsako vadbeno enoto) – 3x tedensko – pulz 60 - 70 % max.
Drža v »preži«, naslonjeni s hrbtom na steno 3 x po 15 sek

2. stopnja

- ❖ Vaje za gibljivost
 - 12 x predklon sede
 - 12 x razovka, drža 3sek
 - 12 x kroženje s trupom levo, desno
 - Izpadni korak naprej, drža 8 sek (leva in desna noga)
- ❖ Vaje za moč
 - 5 x sklece
 - 10 x »zapiranje knjig, velikih«
 - 10 x valjanje na trebuhu, roke in prsti dvignjeni od tal
 - 5 počepov na levi in 5 počepov na desni nogi
- ❖ Vaje za vzdržljivost
 - Hitra hoja 3 min., 1,5 min. teka, hitra hoja 3 min., 2 min. teka
 - Druga vadbeno enota: hitra hoja 3 min., 2 min. teka, hitra hoja 3 min., 2 min. teka
 - Tretja vadbeno enota: hitra hoja 3 min., 3 min. teka, hitra hoja 4 min., 3 min. teka
 - 4 teden je vadba enaka kot v prvem tednu
 - Po 24 vadbenih enotah – primer treninga – 3 min. hoja, 18 - 20 min. tek, 8 - 10 min. hitra hoja, 3 min. tek
 - Drža v »preži« 3 x po 25 sek
 - Princip povečevanja obremenitve pri teku je max 3min tedensko prvi tek in 1 min drugi del hoje.

2. PRIPRAVA NA POLETNE AKTIVNOSTI

Gimnastične vaje – 10 min.

- Ogrevanje zapestij na mestu.
- Predklon, zaklon, odklon trupa – vse po 10 pon.
- Kroženje z boki – 5x v vsako stran.
- Zamahi z nogo čelno in bočno ob ograji, letveniku ali steni – 5x vsaka stran, vsaka noga.
- Krožna vaja za ogrevanje kolen in gležnjev.
- Imitacija hitre hoje na mestu – intenzivno dela celo telo (30 sek.)

1. stopnja

- Vaje za gibljivost
 - 10 x predklon
 - 10 x zaklon
 - 10 x odklon levo in desno
 - Izpadni korak naprej, drža 5 sek (leva in desna noga)
- Vaje za moč
 - 5 x sklece na kolenih
 - rahli razkorak pred steno, odtrivi od stene z rokami, postavitev rok širša od širine ramen, komolci vstran, 10 odtrivov
 - 7 x »zapiranje knjig, malih«
 - 7 x valjanje na trebuhu, roke in prsti dvignjeni od tal
 - leža na trebuhu, kolena pokrčimo, dvig glave – 10x
 - 7 počepov
- Vaje za vzdržljivost
 - hitra hoja 10 min (povečujemo 1,5 min. vsako vadbeno enoto) – 3x tedensko – pulz 60 - 70 % max.
 - po 12 vadbenih enotah – hitra hoja 28 min.
 - drža 90° ob steni 3 x po 15 sek – drža samo na lopaticah