

ŠPORT ZA SPROSTITEV

DOMA:

VZDRŽLJIVOST



Vadba za vzdržljivost je namenjena predvsem izboljšanju srčno-žilnega sistema, mišični vzdržljivosti in kontroli telesne mase. Pozitivno vpliva na naše počutje in zmanjšuje stres. Pri vadbi za vzdržljivost običajno uporabljamo ciklična gibanja, kot so hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, veslanje.

Vzdržljivost omogoča, da pri določeni intenzivnosti vadimo dlje časa. Pomemben je tudi počitek, zato po dnevu intenzivne vadbe (ko smo aktivni dlje časa – več kot 1 uro) privoščite svojemu telesu kakšen dan za regeneracijo.

Vzdržljivost pa pridobivamo tudi z intervalnim treningom, ki je sestavljen iz intenzivne in zmerne vadbe. Primer intenzivnega treninga je kombinacija kratkega šprinta s krogom počasnega teka ali kombinacija teka in hoje.

Za večjo vzdržljivost potrebujemo mešano vadbo, zato k svoji aerobni aktivnosti (tek, kolesarjenje...) dodamo še trening za moč, pri čemer lahko uporabimo uteži in trakove ali pa kar težo lastnega telesa.

Delo doma:

- **Spremljajte** napredek v pridobivanju vzdržljivosti in svoje počutje. **Določite** si razdaljo teka, ki jo boste pretekli vsak drugi dan (vsaj 1000 metrov) v naslednjih dveh tednih in pri tem **beležite** rezultat (najbolje je, da pripravite tabelo in jo opremite z datumom, razdaljo, časom in počutjem). Čez 14 dni mi boste rezultate (tabelo) **poslali**.
- Zelo je priljubljena tabata, to je intenzivna vadba s počitki, primerna za pridobivanje vzdržljivosti, ki jo najdete na spodnji povezavi. Preden začnete s tabato, se **ogrejte** – 1 minuta teka na mestu in gimnastične vaje za ogrevanje celega telesa, po končani vadbi pa naredite gimnastične vaje za raztezanje. **Oglejte si posnetek in aktivno sodelujte**. Posnetek je v angleškem jeziku, tako da se boste hkrati lahko učili tudi angleščino.

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

- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku: pojdite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, peljite se s kolesom, skirojem, ali rolko, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. Seveda se je pri tem še vedno

potrebno držati že znanih navodil: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se sami ali skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**

Želim vam veliko veselja in sprostitve ob preživljanju časa v naravi in pri izvajanju tabate. Ne pozabite na spremljanje vzdržljivosti in beleženje rezultatov. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.



Učiteljica Katja