
РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

СТЕФАН

ЦЕНИЌ VIIIЗ





ЗАШТО ЈЕ ОВО ВАЖНО

- Редовна физичка активност има пуно позитивних утицаја на здравље код особа свих животних доба.
- Редовно упражњавање физичке активности омогућава одржавање примерене телесне тежине, лакше обављање дневних обавеза, али и смањује ризик за развој болести као што су коронарна болест (болест крвних судова срца), шећерна болест, канцер, депресија и итд.

КАКО ТРЕБАЈУ ДА ИЗГЛЕДАЈУ РЕДОВНИ ТРЕНИНЗИ

- Редован тренинг би требао да се састоји из 5 делова.
- 1. Вежбе за подизање пулса(кардио).
- 2. Вежбе за загревање
- 3. Вежбе за јачање мишића
- 4. Друга серија вежби за подизање пулса (кардио).
- 5. Истезање

ВЕЖБЕ ЗА ПОДИЗАЊЕ ПУЛСА(КАРДИО)

Ова вежба се ради како би се подигао пулс на десетак минута.

То је добар увод за комплетан тренинг.



ЗАГРЕВАЊЕ

- Овај део тренинга подразумева
- кружење главе
- кружење рамена
- кружење куковима
- кружење коленима
- кружење стопалима
- Кружење зглобовима руке

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ МИШИЋА



ВЕЖБЕ ЗА ПОДИЗАЊЕ ПУЛСА(КАРДИО)

Ова вежба се понавља како би се још једном подигао пулс на десетак минута.

Ако постоје могућности, други кардио треба радити на другачијој справи.



ИСТЕЗАЊЕ

- Истеzaње је важно.
- Морамо истегнути добро сваки мишић да не бисмо после имали проблема са истим.
- Овиме се завршава тренинг.





ХВАЛА НА ПАЖЊИ