

April 2020. g

Jana Rajković 5-2

FIZIČKO I ZDRAVSTVENO VASPITANJE

IZOLACIJA MAJ mesec	1. Nedelja april	2. Nedelja april	3. Nedelja april	4. Nedelja april
TRBUH	50	50	50	50
SKLEK	Ne može da uradi ni jedan	Ne može da uradi ni jedan	Ne može da uradi ni jedan	Ne može da uradi ni jedan
PLANK	3x30sekundi	3x30sekundi	3x30sekundi	3x30sekundi
DALJ IZ MESTA	163cm	165cm	160cm	170cm

Trbušnjaci su jedna od najodgovornijih vežbi za čvrste, zategnute i definisane mišiće stomaka.

Najefikasniji trbušnjaci za početnike izgledaju ovako: leći na pod, saviti noge u kolenima a ruke staviti iza glave tako da ih savijemo u laktovima. Raditi trbušnjake tako da jednim laktom idemo ka kolenu noge koja je dijagonalno i tako raditi unakrsno u nekoliko ponavljanja koliko je nama prijatno.



Sklekovi - ovo je vežba koja ima jako veliki uticaj na mišiće grudi, jako pozitivno utiče na oblikovanje grudnih mišića.

Sekundarna grupa mišića kada su u pitanju sklekovi jesu ruke, tačnije triceps (zadnji deo ruke).

Treća mišićna grupa na koju sklekovi utiču jeste rameni deo i to je upravo ono što će biti pod većim naporom ako krenete da primenjujete ovu vežbu.

Kod rada ove vežbe treba se obratiti pažnja na položaj tela tokom izvođenja celog pokreta. Česta greška kod vežbača jeste da ne drži telo u pravoj liniji (vrat, ramena, kukovi i pete). Prvi krivac za ovu grešku je nepravilan položaj glave, a drugi slabost mišića core-a. Bilo koji od ova dva problema izviće leđa naviše ili naniže, što nepotrebno opterećuje kičmu.



Plank - je jedna od najpopularnijih i najefikasnijih vežbi širom sveta. Ona tera na rad, ne samo stomačne, već i mišiće celog tela. Posvetite joj 5 minuta dnevno i bićete iznenađeni rezultatima.

Sušтина vežbe je u tome, da treba barem jednom dnevno kao „lebdeti“ iznad poda nekoliko minuta oslanjajući se samo na ruke i noge. Nesumnjivo, nalaziti se u ovakvom položaju čak i 2 minuta – nije lak zadatak. U ovom trenutku aktivira se veliki broj mišića.

Ali, kao rezultat ove vežbe imaćete jaka leđa, zategnutu zadnjicu bez celulita, savršene kukove i butine, izvajane noge, ravan stomak i lepe ruke.

Plank je statična vežba. Pokreta nema, zato je najvažnije pravilno držati telo.

Ležite na pod stomakom na dole. Savijte laktove na 90 stepeni i postavite se u ležeći položaj na laktove.

Telo treba da formira pravu liniju od glave do peta. Oslanjajte se samo na podlaktice i vrhove prstiju na nogama.

Laktovi se nalaze direktno ispod ramena. Držite telo što ravnije, napregnite trbušne mišiće i ne opuštajte se. Pokušajte da ne spuštate kukove ka podu.



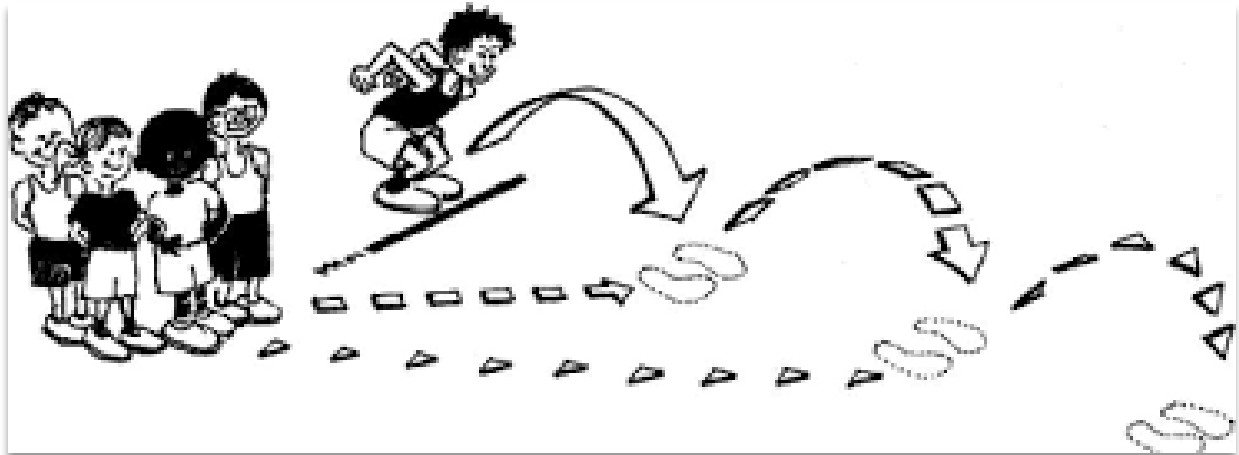
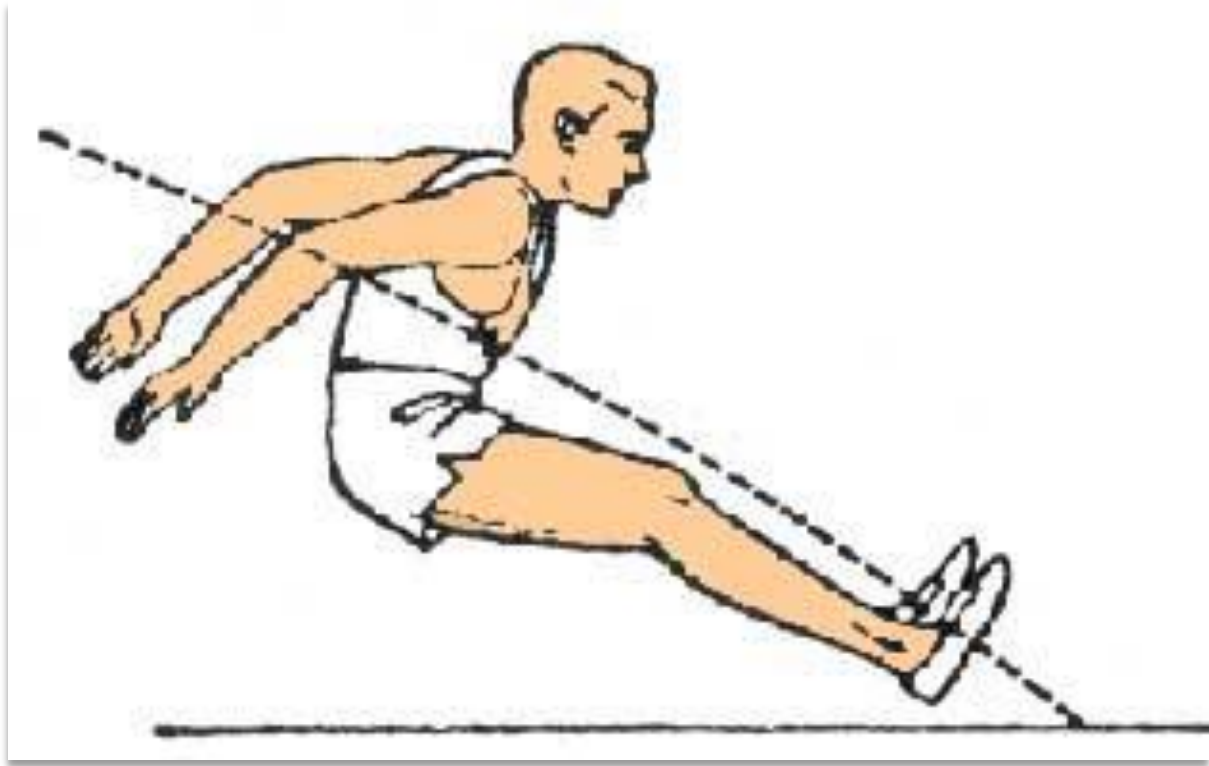
Dalj iz mesta - Potrebna oprema: Neklizajuća

čvrsta podloga za odraz na kojoj je označena startna linija, i ako je moguće mekša podloga za doskok.

Merna traka za merenje dužine skoka.

Svrha testa: Merenje eksplozivne snage mišića nogu.

Izvođenje testa: Stanite sa oba stopala iza startne linije. Istovremeno se odrazite sa obe i pokušajte da skočite napred što dalje možete. Doskočite na obe noge i ostanite u tom položaju da merilac izmeri dužinu skoka. Merilac nakon Vašeg doskoka meri distancu od startne linije do najbliže kontaktne tačke sa tlom (zadnji deo pete stopala koje je bliže startnoj liniji).



Fizičko vaspitanje je sistematski i organizovan proces sticanja motoričkih veština, znanja i sposobnosti, jačanja zdravlja i razvoja.

Doprinosi:

- potpomaganje normalnog razvoja organizma,
- jačanje zdravlja,
- snaženje i čeličenje organizma,
- osposobljavanje za raznovrsnu pokretljivost,
- stvaranje higijenskih navika,
- obezbeđivanje aktivnog odmora.

