



Вежбајте код куће

ПРОГРАМ ОД 8 ВЕЖБИ КОЈЕ СЛУЖЕ ЗА ОДРЖАВАЊЕ ЖИВОТНЕ
ФОРМЕ И ЗДРАВЉА

О програму вежбања

Целокупан програм садржи 8 вежби:

1. Склекове,
2. Високи скип,
3. Скокове из чучња,
4. Прегиб у зглобу кука са опруженим ногама,
5. Пропадања,
6. Даску,
7. Искорак са променом ноге са скоковима,
8. Планинаре.

- ▶ Програм обухвата све мишићне групе (читаво тело) и поспешује рад кардиоваскуларног система.
- ▶ Целокупан програм је погодан за почетнике, рекреативце и децу.
- ▶ На почетку све вежбе се раде у 2 серије, пауза између вежби 1 минут, пауза између серија 3 минута.
- ▶ Након неког времена повећати број серија и све вежбе отежавати са еластичним тракама и отпором.

Напомена: пре почетка вежбања обавезно загревање и вежбице динамичког истезања.

Вежба бр.1-Склекови-вежба се може радити или на време(25с) или на број понављања(минимум 10 слекова).

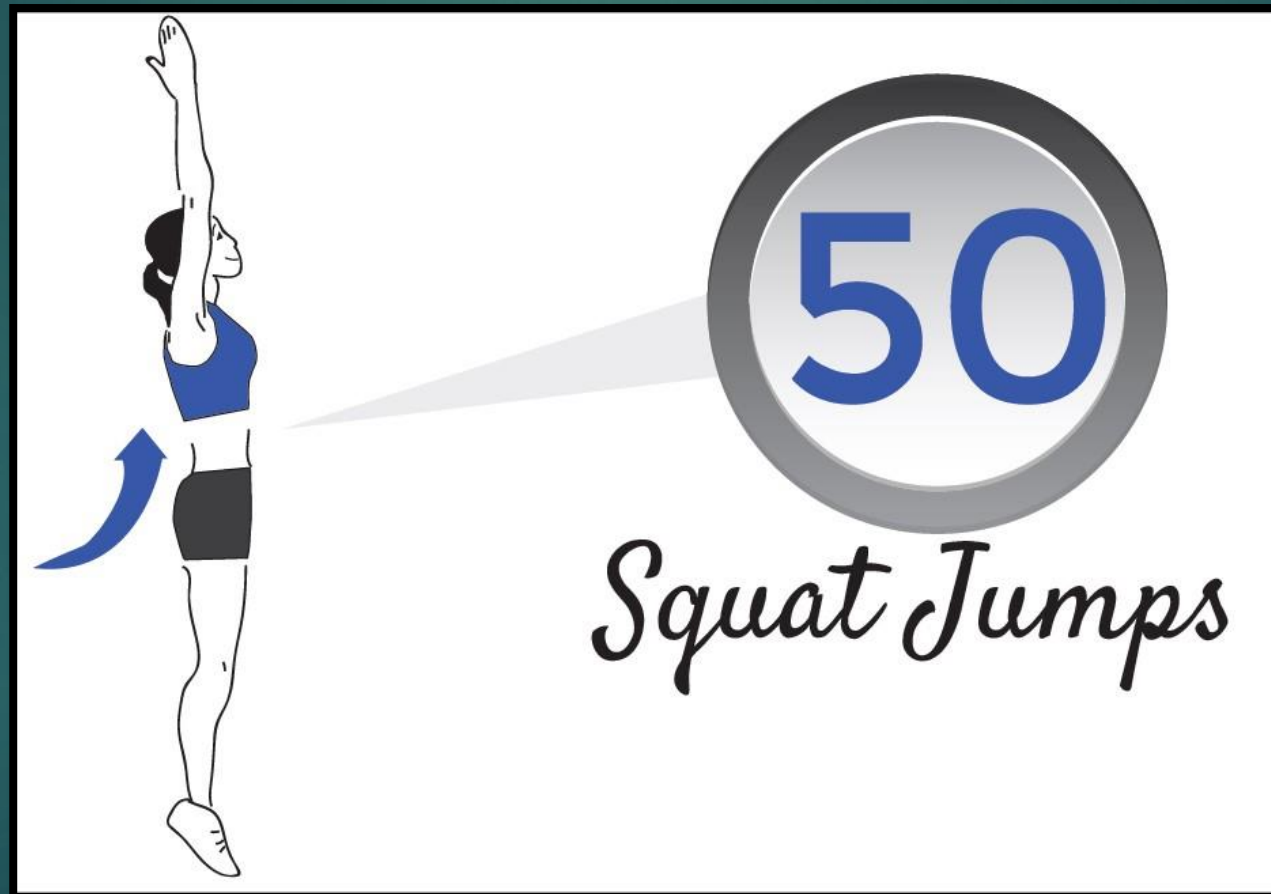
Изазов број 1. Колико можете да урадите склекова за 25 секунди?



Вежба бр.2-подизање колена-високи скип-вежба се ради на време(50с).



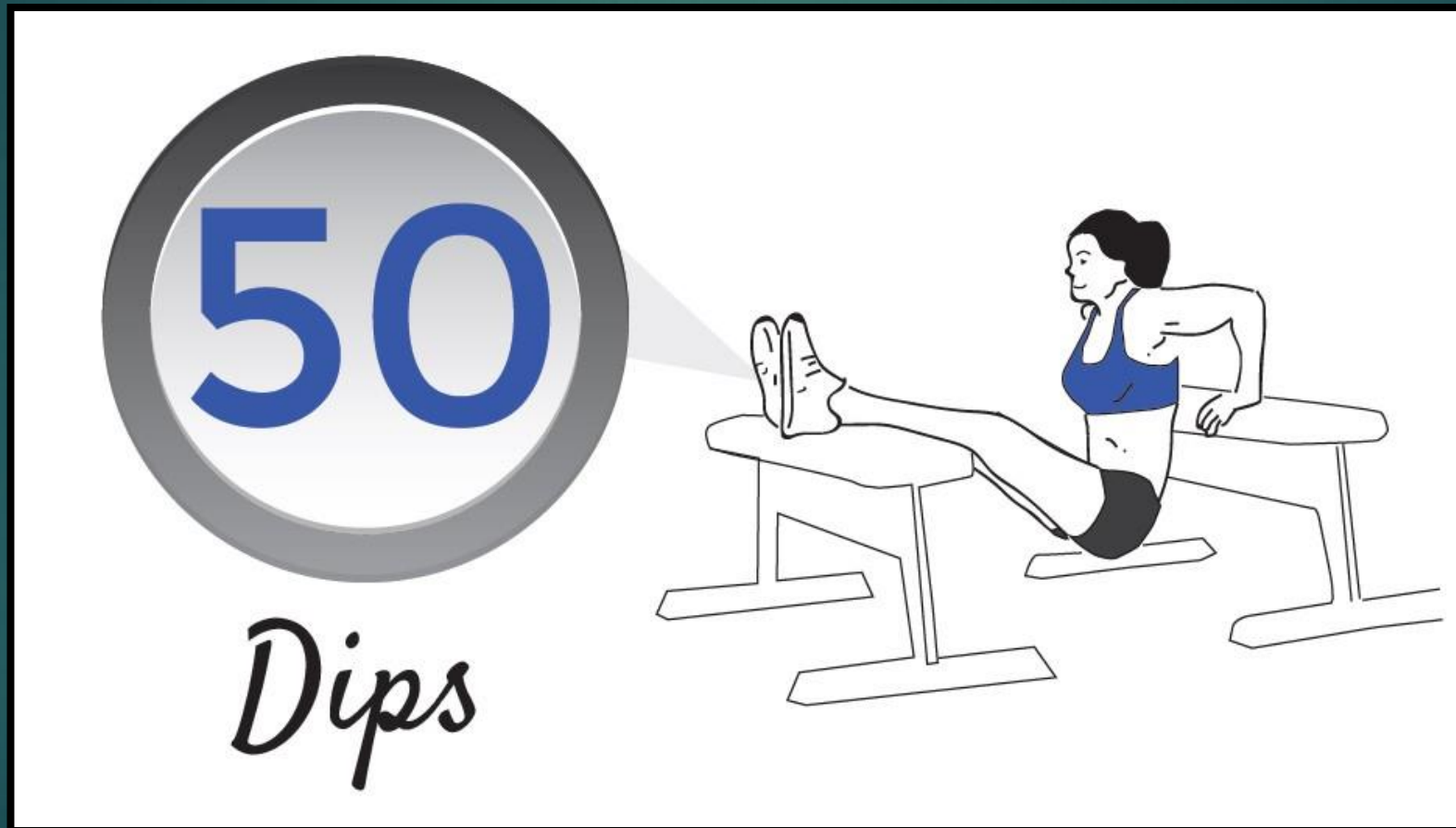
Вежба бр. 3-Скокови из чучња-вежба се ради на време(50с).



Вежба бр.4-Прегиб са опруженим ногама-вежба се ради на време(25с).



Вежба бр.5-Пропадања-вежба се ради на време(50с).



Вежба бр.6-Даска-вежба се ради на време(1 минут).

Изазов број 2. Колико можете максимално да издржите ?



Вежба бр.7-Искораци са променом ноге у скоку-вежба се ради на време(25с).



Вежба бр. 8-Планинари-вежба се може радити или на број понављања(50 пута) или на време(50с).



Напомена

Вежбице из програма вежбања које су стављене у категорију изазова (Изазов број 1-склекови- и изазов број 2-даска)обавезне су да се раде и да се резултати и снимак током вежбања достави професору путем вибер групе.

Сви резултати биће убачени на ранг листу.

Пратимо укупан напредак путем вибер групе.

Ако има неких нејасноћа питати путем вибер групе или слањем мејла на адресу markovic.bozidar1@gmail.com.

Чувајте себе и друге и срећно
вежбање!!!