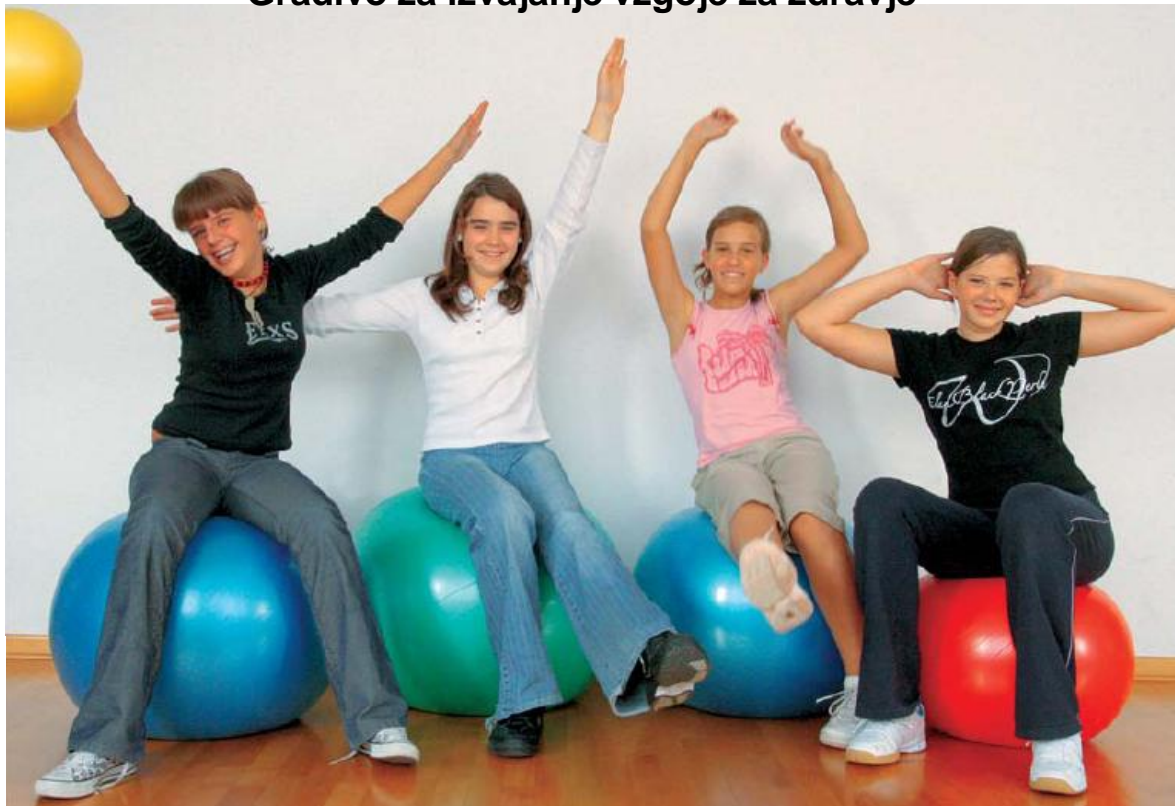


Promocija telesne aktivnosti in zdravja gibal

VAJE ZA ZDRAVO IN LEPO DRŽO

Gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje



Zavod za zdravstveno varstvo Koper
Istituto per la tutela sanitaria di Capodistria

AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG



- Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato moraš poskrbeti za čim več telesnih dejavnosti v vsakodnevnem življenju.
- **Redno - vsak dan - bodi telesno dejaven/na vsaj eno uro!**

Telesna dejavnost naj bo zmerno intenzivna, kar pomeni, da se ob gibanju rahlo zadihaš in oznojiš, pospešiš utrip srca ter občutiš toploto po telesu.

REDNA TELESNA DEJAVNOST:

- vzdržuje gibčnost, ravnotežje in koordinacijo.
- poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo.
- vzdržuje ustrezno telesno težo in zdravo držo.
- ohranja dobro telesno kondicijo.
- ugodno vpliva na počutje, razpoloženje, samopodobo in učni uspeh.
- sprošča ter preprečuje občutke stresa in tesnobe.
- omogoča druženje, sklepanje novih prijateljstev, preživljanje časa z družino in v naravi ...
- omogoča zdrav življenjski slog.

PRI IZVAJANJU TELESNE DEJAVNOSTI:

- vzdržuj pravilno dihanje: vdihuj skozi nos, izdihuj skozi usta, vdiha nikoli ne zadržuj, ob naporu vedno izdihni.
- vzdržuj aktivno držo.
- vadbo začni z ogrevanjem in jo zaključi z raztezanjem oz. s sprostitvijo.
- uporablaj primerna - športna oblačila in obutev.
- med vadbo in po njej zaužij dovolj tekočine - najbolje vode, da nadomestiš izgubljeno tekočino.
- pazi, da je od zadnjega večjega obroka minila vsaj ena ura.
- k aktivnosti povabi starše, brate, sestre, prijatelje in sošolce.

VAJE ZA ZDRAVO IN LEPO DRŽO



Poleg različnih športnih dejavnosti, kot so: hoja, rolanje, kolesarjenje, ples, plavanje, treniranje najljubšega športa, hoja v hribe ..., **redno izvajaj tudi vaje za zdravo in lepo držo.**



Vadbo:

1. začni z ogrevanjem,
2. sledijo naj vaje za krepitev mišic,
3. zaključi z vajami za raztezanje in sprostitvev.

SPLOŠNA NAVODILA ZA IZVAJANJE VAJ

1. Pri izvajanju vaj dihaj normalno. Vdihuj skozi nos, izdihuj skozi usta in ne zadržuj vdiha. Ob naporu vedno izdihni.
2. S hrbtnimi, trebušnimi mišicami in mišicami medeničnega dna vzdržuj aktivno držo.
3. Vaje izvajaj počasi in umirjeno.
4. Vadbo začni z ogrevanjem, sledijo naj vaje za krepitev mišic (vsako ponovi do 10-krat), zaključi z vajami za raztezanje (vsako ponovi do 3-krat).
5. Program vaj izvajaj v primernih - športnih oblačilih in obutvi. Oblačila naj "dihajo", obutev naj bo udobna in varna.
6. Po opravljenem programu vaj popij kozarec vode, da nadomestiš izgubljeno tekočino.

V nadaljevanju so predstavljeni trije sklopi vaj (ogrevanje, krepitev in raztezanje) s pomočjo velike žoge.

Posamezne vaje lahko izvedeš tudi brez žoge* oz. žogo pri nekaterih vajah** nadomestiš s stolom.

* S tem znakom označene vaje lahko izvedeš brez žoge.

** S tem znakom označene vaje lahko izvedeš s pomočjo stola.

OGREVANJE 1



V teku odbijaj žogo ob tla. Izmenično jo odbijaj enkrat z desno, drugič z levo roko.

OGREVANJE 2



Sediš na žogi. Z vzravnano držo poskakuj na njej.
Med poskakovanjem ploskaj z rokama nad glavo
in za hrbtom.

OGREVANJE 3



Sediš z vzravnano držo. Izmenično dviguj enkrat desno, drugič levo stegnjeno nogo. Nato vključi še roki tako, da se z desno dotakneš levega stopala in obratno.**

OGREVANJE 4



Sediš z vzravnano držo. Žogo premikaj z zadnjico naprej, nazaj, desno in levo. Zatem kroži z medenico v smeri urnega kazalca, nato pa še v nasprotni smeri.

OGREVANJE 5



Ležiš na trebuhu. Dvigni iztegnjeni nogi od podlage. Z rokama, uprtima ob tla, se sprehajaj naprej tako, da prideta kolena na žogo in nazaj. Vrat naj bo raven in pogled usmerjen v tla.

KREPITEV 1



Ležiš na trebuhu. Z iztegnjenima nogama se opri ob podlago, roki pa položi za glavo.

V izdihu dvigni zgornji del telesa, komolca potisni navzgor, vrat naj bo raven, pogled pa usmerjen v tla.*

KREPITEV 2



Ležiš na trebuhu. Z iztegnjenima nogama se opri ob podlago. Z iztegnjenima rokama v obliki črke V se v izdihu dvigni navzgor.

Vrat naj bo raven in pogled usmerjen v tla.*

KREPITEV 3



Ležiš na trebuhu. Z rokama in nogama se opri ob podlago. Hkrati iztegni desno roko naprej in levo nogo nazaj, nato roko in nogo zamenjaj. Glavo imej dvignjeno od žoge in pogled usmerjen v tla.

Ob dvigu roke in noge izdihni.*

KREPITEV 4



Ležiš na trebuhu. Dvigni iztegnjeni nogi in se z rokama opri ob podlago. Upogni komolca in se z zgornjim delom telesa spusti proti tlam. Med izdihom iztegni komolca in dvigni zgornji del telesa.

KREPITEV 5



Stojiš na desni nogi. S trupom se nagni naprej. Levo nogo iztegni nazaj, žogo pa z rokama dvigni pred seboj. Vrat naj bo raven in pogled usmerjen v tla. Položaj zadrži 3 sekunde in se nato poravnaj. Vajo izmenično ponavljaj tudi na levi nogi.*

KREPITEV 6



Ležiš na hrbtu. Upognjeni nogi položi na žogo. Roki imej sproščeni ob telesu in glavo poravnano. Med izdihom potisni ledveni del hrbtenice ob podlago, zadrži nekaj sekund in nato ledveni del sprosti.**

KREPITEV 7



Ležiš na hrbtu. Upognjeni nogi položi na žogo.
Roki naj bosta sproščeno ob telesu, glava poravnana.
Med izdihom dvigni zadnjico od podlage in jo nato
počasi spusti na tla.**

KREPITEV 8



- Ležiš na hrbtu. Upognjeni nogi položi na žogo, roki pa za glavo. Med izdihom se z glavo, rokama in lopaticama dvigni od podlage. Pri tem potiskaj komolca nazaj.**

- Vajo izvedite tudi tako, da se pri dvigovanju od podlage izmenično zasučeš enkrat v desno, drugič pa v levo stran.**

KREPITEV 9



- Ležiš z zgornjim delom telesa na žogi. Upogni koleni, stopala so na tleh in roki daj za glavo. Med izdihom dvigni glavo, roki in lopatici od žoge navzgor. Pri tem potiskaj komolca nazaj.
- Vajo izvedi tudi tako, da se pri dviganju od žoge izmenično zasučeš enkrat v desno, drugič pa v levo stran.**

KREPITEV 10



Ležiš na hrbtu. Žogo objemi z upognjenima nogama.
V izdihu dvigni žogo in jo prenesi preko glave.
Nato jo z nogama prenesi spet na podlago.

RAZTEZANJE 1



Sediš na žogi, nogi iztegni pred seboj.
Z rokama povleci stopala k sebi, glavo pa sprosti med
rameni. Položaj zadrži 15 - 30 sekund, medtem dihaj
kot običajno.**

RAZTEZANJE 2



Poklekni na tla, z zadnjico se usedi na peti in roki položi na žogo pred seboj. Z rokama potisni žogo kar se da naprej, glavo spusti med rameni navzdol. Položaj zadrži 15 - 30 sekund. Med vajo dihaj umirjeno.**

RAZTEZANJE 3



Z desnim bokom se ulezi na žogo, desno nogo pokrči, levo stegni in se s stopalom opri ob tla. Obe roki iztegni preko glave in ju potiskaj proti tlam. Položaj zadrži 15 - 30 sekund, medtem dihaj normalno.

Vajo ponovi tudi na levem boku.**

RAZTEZANJE 4



S hrbtom se ulezi čez žogo. S stegnjenima nogama se opri ob podlago, glavo nasloni na žogo in obe roki dvigni nad glavo. Med zadrževanjem položaja (15 - 30 sekund) se rahlo zazibaj z žogo naprej, nazaj, desno in levo.**

RAZTEZANJE 5



S trebuhom se ulezi na žogo in se z upognjenimi koleno opri ob podlago. Žogo objemi z rokama, nanjo nasloni glavo in sprosti celo telo. Med sproščanjem telesa dihaj umirjeno in se rahlo zibaj z žogo naprej, nazaj, desno in levo.**

**UŽIVAJ V PRIJETNIH
OBČUTKIH
REDNE
TELESNE DEJAVNOSTI!**

VAJE ZA ZDRAVO IN LEPO DRŽO

Gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje

Zgoščenka je sestavni del gradiva za izvajanje vzgoje za zdravje, ki vključuje:

- predstavitev projekta z uvodom,
- tri pisne priprave na učne ure,
- delovne liste,
- gradivo za vrednotenje,
- izročke predstavitev,
- seznam priporočene literature,
- knjižico “Za zdravo in lepo držo”,
- zgoščenko “Priporočila za ohranjanje zdrave in lepe drža”,
- zgoščenko “Priporočila za delo z računalnikom”,
- zgoščenko “Vaje za zdravo in lepo držo”.

VAJE ZA ZDRAVO IN LEPO DRŽO

Gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje

Izdajatelj: Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4/a, 6000 Koper,
www.zzv-kp.si

Za izdajatelja: Milan Krek

Avtor: Manica Remec

Strokovni pregled: Vanda Zajc, Irena Prgonjič, Barbara Fritz Marzi

Jezikovni pregled: ŽAN – Storitve, Anton Stare, s. p., Črmošnjice 25, 8333 Semič

Fotografije: Dare Čekeliš

Izdano: Koper, 2010

V gradivu so uporabljene fotografije in posamezni deli teksta z dovoljenjem
Zdravstvenega doma Izola - izdajatelja knjižice in plakatov “Za zdravo in lepo držo”.

Uporaba in objava je dovoljena samo z navedbo vira.

Razmnoževanje in distribucija brez vednosti izdajatelja ni dovoljena.

VAJE ZA ZDRAVO IN LEPO DRŽO

Gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613:37(086.034.44)

REMEC, Manica

Promocija telesne aktivnosti in zdravja gibal. Vaje za zdravo in
lepo držo [Elektronski vir] : gradivo za izvajanje vzgoje za
zdravje / Manica Remec ; fotografije Dare Čekeliš. - El. knjiga. -
Koper : Zavod za zdravstveno varstvo, 2010

ISBN 978-961-92455-7-6

252127232