2.KRUŽNI TRENING

Poštovani učenici, poslao sam vam i drugi trening te ga morate odraditi u četvrtak ili petak. Vaš zadatak je odraditi trening- pripremni dio i glavni dio te do petka navečer poslati rezultate frekvencije srca za oba treninga. Ukupno mi morate poslati 8 mjerenja. Po 4 mjerenja za oba treninga. Frekvenciju si izmjerite prije samog vježbanja, odmah nakon pripremnih vježbi te odmah nakon zadnje vježbe prvog i dugog kruga vježbanja.

Prvo napravite pripremne vježbe, zatim jedan krug vježbi kružnog treninga nakon čega imate odmor 2 min pa zatim drugi krug istih vježbi.

Pripremne vježbe su ostale iste, dok su vježbe za glavni dio treninga promijenjene.

1. trening:

Frekvencija otkucaja srca prije treninga: \_\_\_\_\_ o/min

Frekvencija otkucaja srca poslije pripremnih vježbi: \_\_\_\_\_ o/min

Frekvencija otkucaja srca poslije prvog kruga vježbi : \_\_\_\_\_ o / min

Frekvencija otkucaja srca poslije drugog kruga vježbi : \_\_\_\_\_ o / min

2. trening:

Frekvencija otkucaja srca prije treninga: \_\_\_\_\_ o/min

Frekvencija otkucaja srca poslije pripremnih vježbi: \_\_\_\_\_ o/min

Frekvencija otkucaja srca poslije prvog kruga vježbi : \_\_\_\_\_ o / min

Frekvencija otkucaja srca poslije drugog kruga vježbi : \_\_\_\_\_ o / min

Vi ćete na crte upisati svoje rezultate i te rečenice zajedno s rezultatima skopirati (ili poslati sliku) i poslati meni u privatnu poruku na Yammer do petka navečer

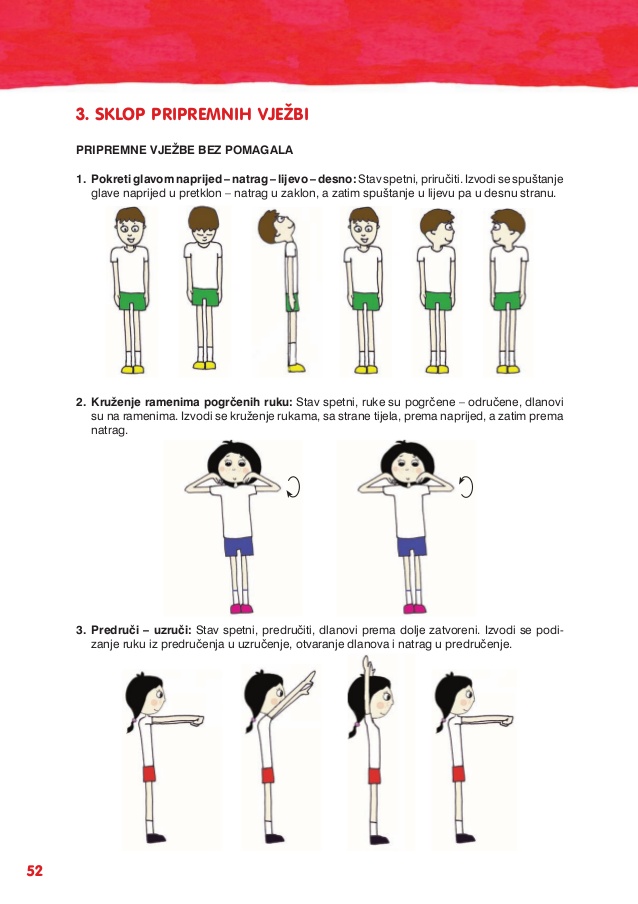
Upute za mjerenje pulsa:

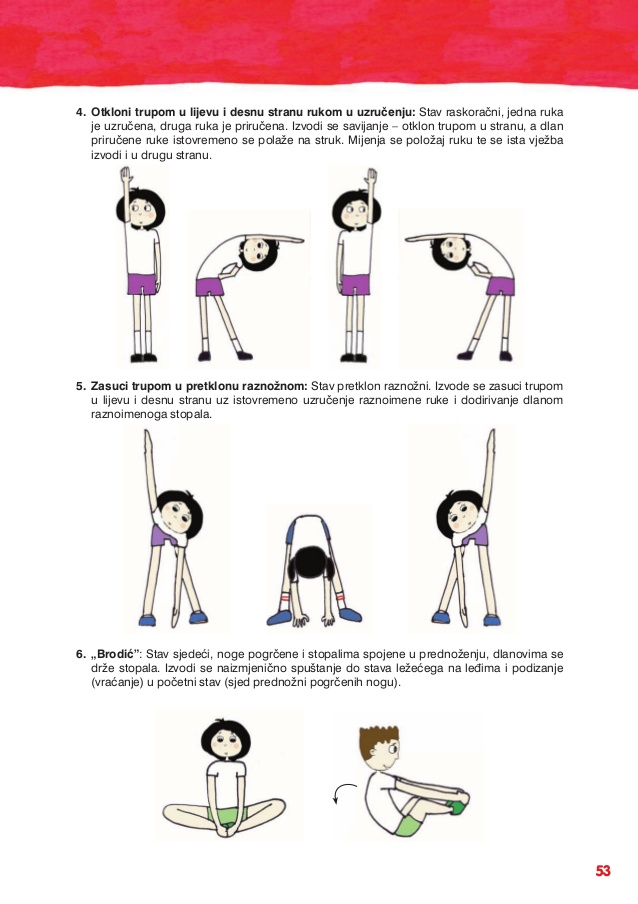
Najbolje je da mjerite pomoću kažiprsta i srednjeg prsta. Postavite ova dva prsta dijagnoalno, između donje vilice i grkljana. Lagano pritisnite dok ne počnete osjećati puls.

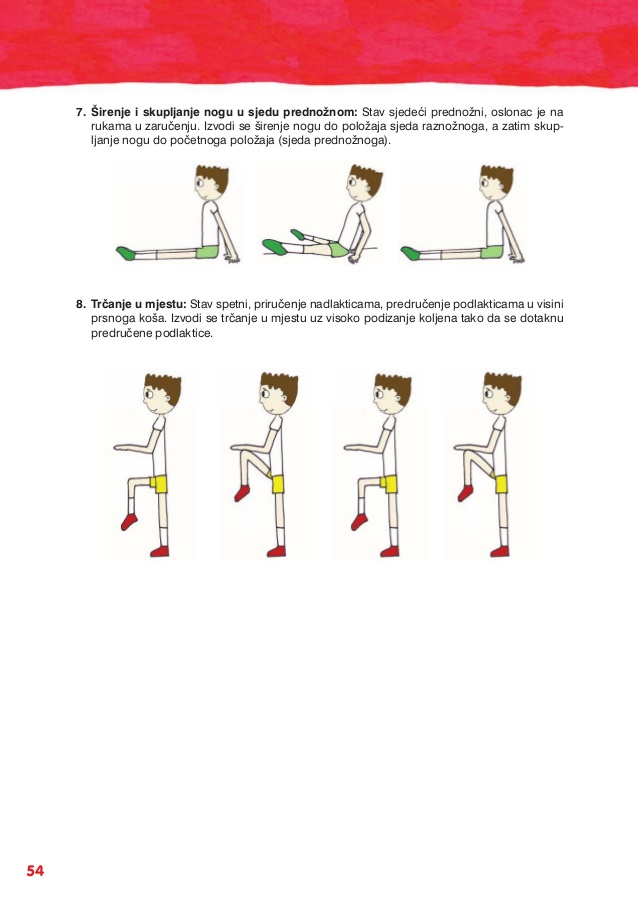
ILI

Pulsevi radijalne arterije najbolje se osjećaju na unutrašnjoj strani ruke. Najbolje je da koristite tri prsta istovremeno. Postavite ih u predjelu zgloba šake druge ruke, i lagano pritistine.

Izmjerite frekvenciju pulsa za vrijeme od jedne minute. Za brže određivanje pulsa brojite otkucaje u toku 15 sekundi, i onda taj broj pomnožite sa četiri.



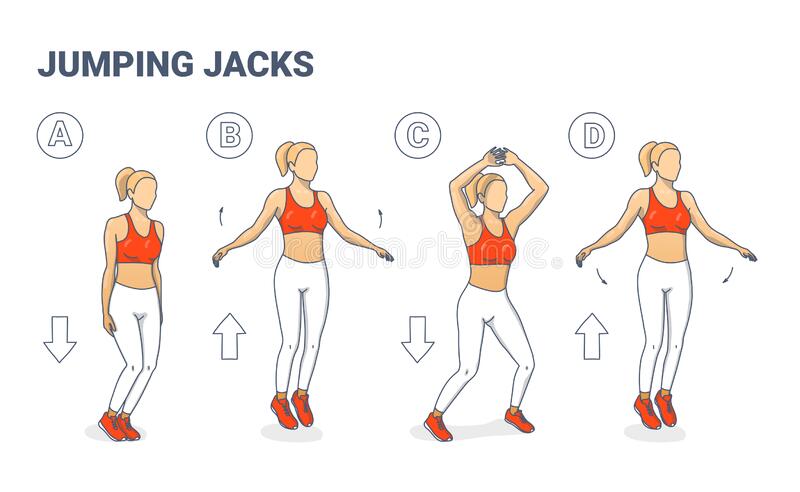




VJEŽBE

1. PODIZANJE NOGU IZ LEŽANJA 12 pon



1. JUMPING JACK 25 sek

1. MARINCI , IZ USPRAVNOG POLOŽAJA SPUSTIMO SE U UPOR NA RUKAMA, NAPRAVIMO SKLEK, DIGNEMO SE, TE NAPRAVIMO SKOK I TO PONOVITI 8 PUTA



1. LEĐNJACI, IZ POLOŽAJA NA SLICI SPAJAMO SUPROTNO KOLJENO I LAKAT PA OPET OPRUŽAMO.

SVAKA STRANA 8 pon



1. IZDRŽAJ NA PODLAKTICAMA (plank) BOČNO SVAKA STRANA RADITI PO 18 sek



1. PODIZANJE NA PRSTE JEDNE NOGE X8 SVAKOM NOGOM



1. ISKORACI S NOGOM NA POVIŠENJU 6 PUTA SVAKOM NOGOM



X 2 kruga

Odmor 2 min nakon prvog kruga