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

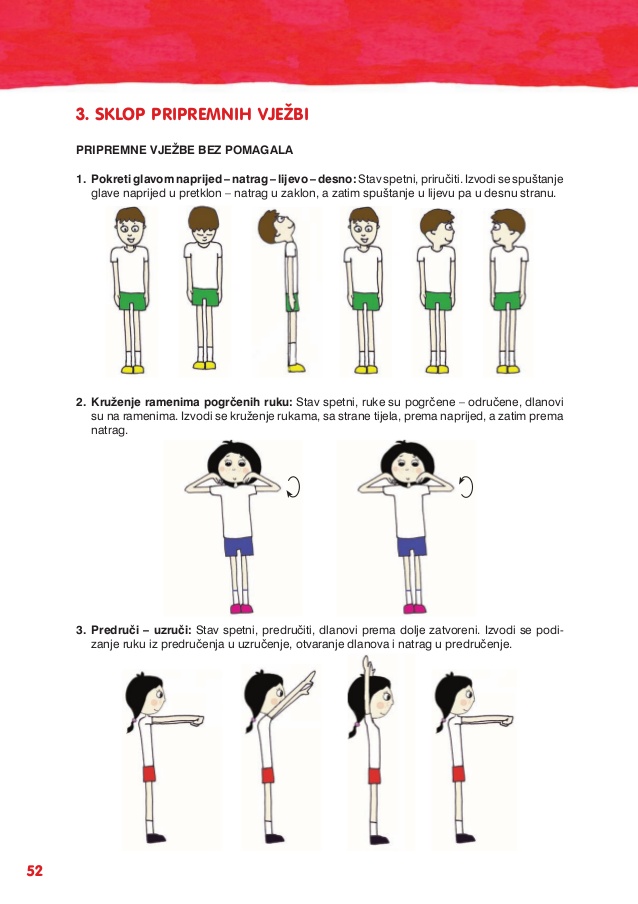
Upute za mjerenje pulsa:

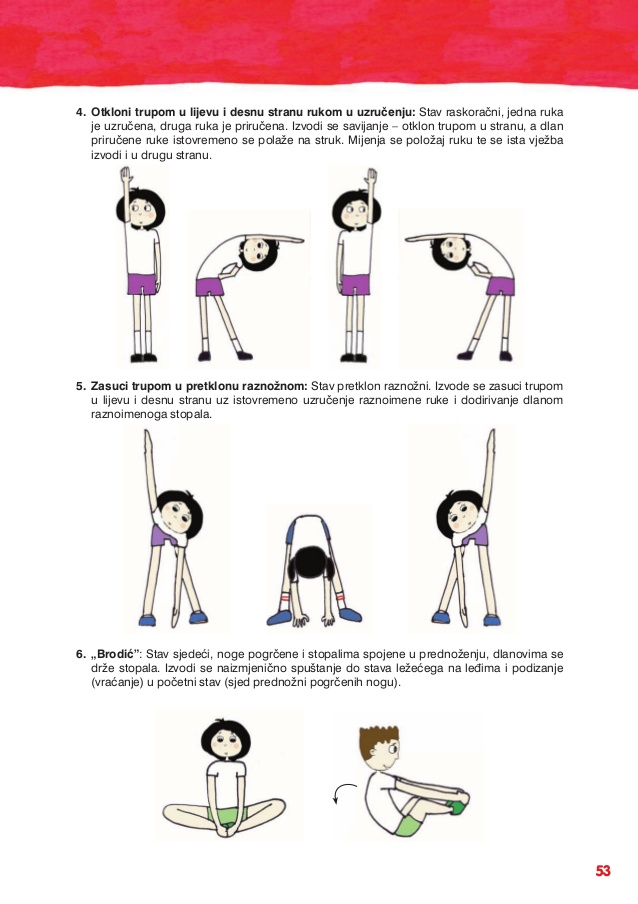
Najbolje je da mjerite pomoću kažiprsta i srednjeg prsta. Postavite ova dva prsta dijagnoalno, između donje vilice i grkljana. Lagano pritisnite dok ne počnete osjećati puls.

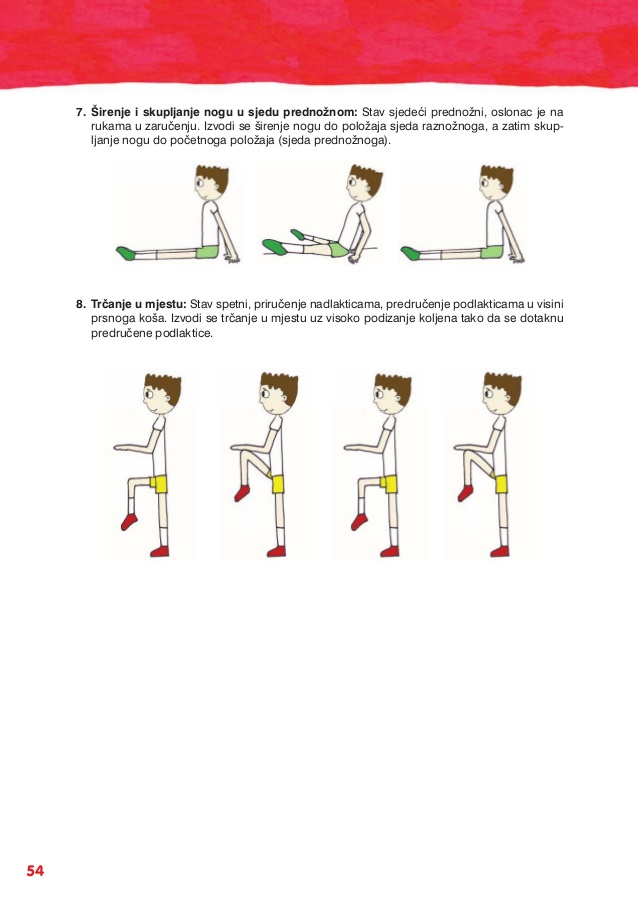
ILI

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.



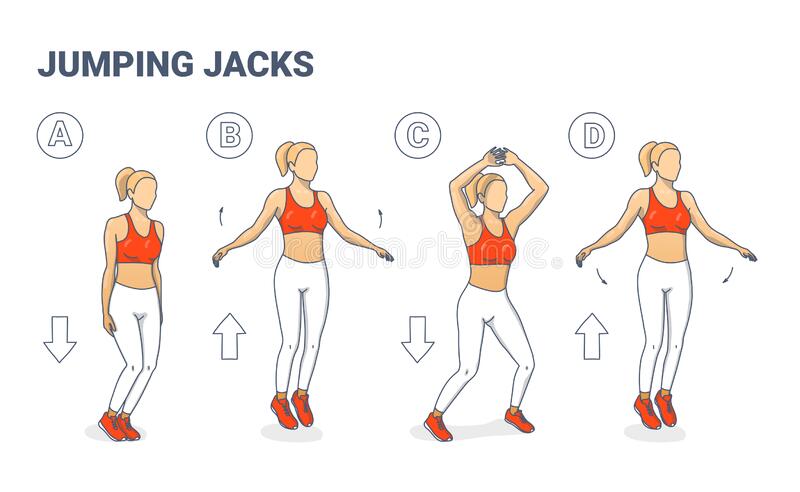




VJEŽBE

1. PODIZANJE NOGU IZ LEŽANJA 15 pon



1. JUMPING JACK 30 sek

1. MARINCI , IZ USPRAVNOG POLOŽAJA SPUSTIMO SE U UPOR NA RUKAMA, NAPRAVIMO SKLEK, DIGNEMO SE, TE NAPRAVIMO SKOK I TO PONOVITI 10 PUTA



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

SVAKA STRANA 10 pon



1. IZDRŽAJ NA PODLAKTICAMA (plank) BOČNO SVAKA STRANA RADITI PO 20 sek



1. PODIZANJE NA PRSTE JEDNE NOGE X10 SVAKOM NOGOM



1. ISKORACI S NOGOM NA POVIŠENJU 8 PUTA SVAKOM NOGOM



X 2 kruga

Odmor 2 min nakon prvog kruga