1. KRUŽNI TRENING

Poštovani učenici, poslao sam vam prvi trening te ga morate odraditi u utorak ili srijedu , drugi trening ćete dobiti naknadno 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 2 treninga. Nakon prvog treninga upišite si rezultate i spremite da ih ne izgubite. 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.

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 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 TRUPA IZ LEŽANJA (trbušnjaci) 15 pon
2. ČUČNJEVI 15 pon



1. SKLEKOVI (učenici desna slika, učenice lijeva ako ne možete pravilne sklekove) 15 pon



1. LEĐNJACI 20 pon

 

1. IZDRŽAJ NA PODLAKTICAMA (plank) 40 sek



1. PODIZANJE NA PRSTE 25 pon



1. ISKORACI SVAKOM NOGOM 8 PUTA 16 pon



X 2 kruga

Odmor 2 min nakon prvog kruga