Dragi učenici i učenice,

Imamo za vas novi zadatak koji ćete odrađivati u periodu od dva tjedna. Vježbe su jako zanimljive i korisne. Ovdje se radi o **kružnom treningu** Nakon sjedenja za računalom i gledanja sportske tv mislim da će svakome od Vas koristiti !

Vježbanje kod kuće započinjemo kao i svaki drugi trening neizostavnim [zagrijavanjem](https://www.fitness.com.hr/vjezbe/savjeti-za-vjezbanje/Vjezbe-zagrijavanja-za-cucanj-aktivacija-zdjelice.aspx). Sjetite se vježbi koje radimo na satu tjelesnog te ih također primjenite!

Za zagrijavanje uvijek prvo upotrebljavamo vježbe aerobnog karaktera i postepeno pojačavamo tempo. Možemo krenuti s laganim hodanjem u mjestu, zatim trčanje u mjestu pa skokovi i čučnjevi.

Nakon toga slijedi razgibavanje svih zglobova. Prilikom razgibavanja radimo kružne ili polukružne pokrete najbolje od vrata, preko ramena, pa sve do stopala. Nakon razgibavanja radimo statičko istezanje u kojem svaki pokret zadržavamo oko 15 sekundi. Zagrijavanje ukupno traje između 12 i 15 minuta.

Nakon zagrijavanja slijedi **glavni dio treninga.**

U ovom tekstu će biti prikazan kružni trening bez rekvizita i utega. Kružni trening izvodimo tako da u stanu odredimo četiri lokacije na kojima ćemo izvoditi vježbe. Te lokacije nazivamo postaje. Na svakoj postaji ponovimo zadanu vježbu 10 puta i odmah, bez pauze prelazimo na drugu postaju, pa treću, pa četvrtu.

Kada napravimo puni krug, odnosno odradimo četiri postaje napravimo pauzu od 1 minute i zatim radimo druge četiri vježbe odnosno drugi krug.

**Prvi krug:**

1. Sklekovi (ženski/muški) 10x
2. Čučanj duboki 10 x
3. Trbušnjaci (podizanje trupa iz sjeda) 10x
4. Leđnjaci (podizanje trupa licem prema dolje) 10x

\*svaku vježbu ponoviti 10 puta

**1 minuta odmora**

**Drugi krug:**

1. Plank 30sec
2. Iz dubokog, čučnja skok uvis 10x
3. Trbušnjaci (iz ležanja podizanje nogu , ne spuštati noge do kraja!) 10x
4. Podizanje suprotne ruke i noge ležeći licem prema dolje 10 x

**1 minuta odmora**

**Treći krug:**

1. Sklekovi (muški/ženski, po izboru) 10 x
2. Iskorak prema naprijed nogama naizmjenično, ruke na boku.10x
3. Sklopka (iz ležanja podignuti trup i noge pružene u isto vrijeme 10 x
4. Leđnjaci ( ležimo na trbuhu , a rukama radimo široke zamahe kao da plivamo prsno), noge utegnute u zraku.10x

**1 minuta odmora**

**Četvrti krug:**

1. Plank 30 sec
2. Podizanje na prste i spuštanje naizmjenično, ruke na boku. Noge lagano raširene. 10 x
3. Trbušnjaci (iz sjeda , noge u zraku pogrčene , kratki zasuci (okreti) u stranu) 10 x
4. Ležimo na trbuhu i podižemo ruke pogrčene prema nazad , (gurati laktove na lopatice) i noge podizati prema opružene prema gore. 10 x

Nakon četvrtog kruga slijedi **2 minute odmora** te još jedan isti ciklus od četiri kruga vježbi. **Ako je nekome naporno ne treba i drugi ciklus, a tko želi i može neka odradi.** Nakon glavnog dijela treninga slijedi statičko istezanje svih mišićnih skupina.

**ISTEZANJE:**

1. Legnite na trbuh i pogrčite jednu nogu, primite se za stopalo i istežite nogu prema stražnjici. Ponovite sa drugom nogom, zatim objema nogama, te istovremeno sa nogama podignuti i trup. Sve ponoviti po 5 sek.

2. Iz ležanja sjednite na pogrčene noge (kleknite), te se trupom i rukama legnite/ispružite na podlogu istežite prema naprijed , 5 sek.

3.Kleknite na jedno koljeno, a drugom nogom napravite dugačak iskorak prema naprijed i zadržite 5 sekundi. Ponovite drugom nogom.

4.Legnite na leđa te pogrčene noge usmjeravajte u lijevu stranu, a pogrčene ruke preko prsiju u desnu stranu. Radite naizmjenično 5 sekundi u svaku stranu.

5. Sjednite ispružite noge ispred sebe, a trupom i rukama se nagnuti prema koljenima što više i držite poziciju 5 sekundi. Noge ne grčiti!

6. Istegnite ruke , ispružite ih što više možete nazad, u stranu naprijed i gore. Zadržite svaki položaj 5 sekundi.

7.Laganim pokretima kružite vratom lijevo i desno. U svaku stranu 5 puta.

Nadamo se da ćete uživati u vježbanju i nakon toga se bolje osjećati!

**Ove vježbe odradjujete 2 puta tjedno (prema rasporedu kada imate tjelesni), ne morate bilježiti rezultate, ali očekujemo da ćete zadatke odgovorno odraditi !**

Vaši profesori TZK!