# Fizičko vaspitanje

Dragi učenici, i naredne nedelje radimo vježbe prilagođene kućnim uslovima, u nadi da će se pandemija uskoro završiti i da ćemo konačno raditi vježbe u sali ili još bolje u prirodi.

Prije nego što vam dam neke vježbe, reći ću vam nešto o pravilnom izvođenju istih jer ako ćemo da poboljšamo zdravlje i izgled, a isto tako da smanjimo opasnost od povreda, to ćemo uspjeti samo uz pravilno izvodjenje vježbi.

Počnite sa manjim brojem vježbi, vodite računa o intezitetu kojim vježbate jer umor može napraviti više štete nego koristi.

* **Postupnost,** počnite sa lakšim treninzima i vježbama, postepeno povećavajte intezitet i broj vježbi.
* **Redovno vježbanje,** bitno je da steknete naviku, i da vježbate radi zdravlja, jer ćete tako doći do željenih rezultata.
* **Istrajnost, ne izbjegavajte zagrijavanje, vježbe oblikovanja i istezanje!**
* **Ne uporedjujte se sa drugima.**
* **Ne vježbajte punog stomaka,** isto tako ni kada ste gladni. U oba slučaja dolazi do smanjenja koncentracije, javlja se i osjećaj slabosti. Posle treninga potrebno je da se nadoknadi izgubljena tečnost.
* **Vježbe istezanja** raditi i prije i poslije treninga.
* **Doziranje,** vježbe istezanja raditi do granice bola pa čak i malo preko toga.
* **Disanje, udah se radi prilikom izvođenja pokreta, izdah prilikom vraćanja u početni položaj. Vazduh se udiše udahom na nos a izdiše na usta.**
* **Vježbe jačanja,** rade se kada se postigne fiziološka pokretljivost u svakom zglobu. Vježbama jačanja neophodno je obuhvatiti sve mišiće i mišićne grupe.

Uz sve navedeno, potrebno je da se hranite zdravo i da održavate higijenu, kako bi rezultati bili najbolji mogući.

Sledeće nedelje ću vam pisati nešto o mom omiljenom Cardio treningu, a sad vam dajem vježbe koje možete da radite u kombinaciji sa sklekovima, čučnjevima, iskoracima...

