

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

NADGRADNJA PROGRAMA ZDRAVA VADBA ABC

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

Doc. dr. Primož Pori

RECENZENTKA:

Izr. prof. dr. Maja Pori

Avtor dela:

TOM STROJNIK

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mojemu mentorju Doc. dr. Primožu Poriju, za vse koristne nasvete pri izdelavi diplomske naloge in vso strokovno znanje pridobljeno na urah pri predmetu Fitnes!

Zahvalil bi se tudi moji celotni družini za vso podporo in potrpljenje v času študija!

Posebna zahvala tudi moji puncu Nini za pomoč pri študiju in za pomoč pri nastajanju diplomskega dela!

Hvala mojim starim staršem, ker so verjeli vame!

Hvala tudi ostalim, ki ste mi kakorkoli pomagali na moji dosedanji življenjski poti!

Vsebina

Kazalo slik	5
Kazalo tabel	8
1. UVOD	1
1.1 Športna unija Slovenije (ŠUS)	1
1.1.1 Projekt Zdravo društvo.....	2
1.2 Program Zdrava vadba ABC	3
1.2.1 Struktura programa Zdrava vadba ABC.....	4
1.2.2 Mišice medeničnega dna.....	5
1.3 Zdravje	6
1.4 Zdrav življenjski slog	7
1.5 Telesna dejavnost.....	7
1.5.1 Vplivi telesne dejavnosti na zdravje	8
1.6 Priporočila vadbe za zdravje.....	9
1.7 Moč.....	10
1.7.1 Gimnastične vaje (krepilne in raztezne).....	11
1.8 Namen in cilji.....	12
2. JEDRO – PROGRAM ZDRAVE VADBE DEF (MOČ) 2.1 STRUKTURA PROGRAMA ZDRAVE VADBE DEF	13
2.2 STRUKTURA VADBENE ENOTE MOČI PROGRAMA ZDRAVA VADBA DEF	13
2.2.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE.....	13
2.2.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE	14
2.2.3 ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE.....	14
2.2.4 PRIMER IZBORA IN ZAPOREDJA IZVAJANJA RAZTEZNIH IN KREPILNIH GIMNASTIČNIH VAJ V PRVEM TEDNU VADBENEGA OBDOBJA D1	14
2.3. PREDSTAVITEV IN ZAPOREDJE VADBENIH OBDOBIJ D,E in F	16
2.3.1 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA D1.....	16
2.3.2 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA D2.....	24
2.3.3 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA E1	32
2.3.4 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA E2	41
2.3.5 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA F1	50
2.3.6 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA F2	60

3.SKLEP	69
4. VIRI.....	70

Kazalo slik

<u>Slika 1: Znak Športne unije Slovenije in znak projekta Zdravega društva (Športna hiša Ilirija, 2012)</u>	2
<u>Slika 2: Slikovni prikaz primera izbora nekaterih vaj v programu Zdrava vadba ABC (Pori, 2013)</u>	4
<u>Slika 3: Statična drža v opori z dlanmi na klopci</u>	18
<u>Slika 4: Statična drža v iztegu trupa v leži na trebuhu</u>	18
<u>Slika 5: Statična drža v bočni opori na nogi in podlahti</u>	19
<u>Slika 6: Izteg kolka stoje s palico na lopaticah (začetni položaj)</u>	20
<u>Slika 7: Izteg kolka stoje s palico na lopaticah (končni položaj)</u>	20
<u>Slika 8: Poteg elastike iz predročnja v zaročenje (začetni položaj)</u>	21
<u>Slika 9: Poteg elastike iz predročnja v zaročenje (končni položaj)</u>	21
<u>Slika 10: Izpadni korak naprej izmenično (začetni položaj)</u>	22
<u>Slika 11: Izpadni korak naprej izmenično (končni položaj)</u>	22
<u>Slika 12: Zgibi z vadbenim trakom v sed (začetni položaj)</u>	22
<u>Slika 13: Zgibi z vadbenim trakom v sed (končni položaj)</u>	22
<u>Slika 14: Počep v sed na klop (začetni položaj)</u>	23
<u>Slika 15: Počep v sed na klop (končni položaj)</u>	23
<u>Slika 16: Skleca v opori klečno (začetni položaj)</u>	24
<u>Slika 17: Skleca v opori klečno (končni položaj)</u>	24
<u>Slika 18: Statična drža v opori na stopalih in podlahtmi na klopci</u>	26
<u>Slika 19: Statična drža v iztegu trupa v leži na trebuhu</u>	26
<u>Slika 20: Statična drža v bočni opori na stopalih in s podlahtjo na klopci</u>	27
<u>Slika 21: Izteg kolka stoje, palico držimo pred telesom (začetni položaj)</u>	27
<u>Slika 22: Izteg kolka stoje, palico držimo pred telesom (končni položaj)</u>	27
<u>Slika 23: Poteg elastike iz predročnja v zaročenje skrčeno (začetni položaj)</u>	28
<u>Slika 24: Poteg elastike iz predročnja v zaročenje skrčeno (končni položaj)</u>	28
<u>Slika 25: Izpadni korak naprej (začetni položaj)</u>	29
<u>Slika 26: Izpadni korak naprej (končni položaj)</u>	29
<u>Slika 27: Zgibi z vadbenim trakom v sed (začetni položaj)</u>	30
<u>Slika 28: Zgibi z vadbenim trakom v sed (končni položaj)</u>	30
<u>Slika 29: Počep z rokami v predročnju (začetni položaj)</u>	30
<u>Slika 30: Počep z rokami v predročnju (končni položaj)</u>	30
<u>Slika 31: Skleca z rokami na klopci (začetni položaj)</u>	31
<u>Slika 32: Skleca z rokami na klopci (končni položaj)</u>	31
<u>Slika 33: Statična drža v opori na stopalih in na podlahteh</u>	34
<u>Slika 34: Statična drža v nasprotnem iztegu trupa v leži na trebuhu</u>	34
<u>Slika 35: Statična drža v bočni opori na stopalih in na podlahti</u>	35
<u>Slika 36: Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (začetni položaj)</u>	36
<u>Slika 37: Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (končni položaj)</u>	36

<u>Slika 38: Poteg iz predročanja v zaročenje skrčeno (začetni položaj)</u>	37
<u>Slika 39: Poteg iz predročanja v zaročenje skrčeno (končni položaj)</u>	37
<u>Slika 40: Izpadni korak nazaj izmenično (začetni položaj)</u>	38
<u>Slika 41: Izpadni korak nazaj izmenično (končni položaj)</u>	38
<u>Slika 42: Vesa z iztegnjenimi rokami (začetni položaj)</u>	39
<u>Slika 43: Vesa z iztegnjenimi rokami (končni položaj)</u>	39
<u>Slika 44: Počep z rokami za glavo (začetni položaj)</u>	40
<u>Slika 45: Počep z rokami za glavo (končni položaj)</u>	40
<u>Slika 46: Skleca z rokami na klopi, opora na eni nogi (začetni položaj)</u>	40
<u>Slika 47: Skleca z rokami na klopi, opora na eni nogi (končni položaj)</u>	40
<u>Slika 48: Statična drža v opori na stopalih in podlahteh (začetni položaj)</u>	43
<u>Slika 49: Statična drža v opori na stopalih in podlahteh (končni položaj)</u>	43
<u>Slika 50: Statična drža v iztegu trupa z rokami ob telesu in v nasprotnem iztegu trupa</u>	43
<u>Slika 51: Statična drža v bočni opori na stopalih in na podlahti</u>	44
<u>Slika 52: Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (začetni položaj)</u>	45
<u>Slika 53: Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (končni položaj)</u>	45
<u>Slika 54: Poteg iz predročanja v zaročenje skrčeno (začetni položaj)</u>	46
<u>Slika 55: Poteg iz predročanja v zaročenje skrčeno (končni položaj)</u>	46
<u>Slika 56: Izpadni korak nazaj (začetni položaj)</u>	47
<u>Slika 57: Izpadni korak nazaj (končni položaj)</u>	47
<u>Slika 58: Vesa z iztegnjenimi rokami (začetni položaj)</u>	48
<u>Slika 59: Vesa z iztegnjenimi rokami (končni položaj)</u>	48
<u>Slika 60: Počep z iztegnjenimi rokami v vzročanju (začetni položaj)</u>	49
<u>Slika 61: Počep z iztegnjenimi rokami v vzročanju (končni položaj)</u>	49
<u>Slika 62: Skleca z dlanmi širše od širine ramen (začetni položaj)</u>	49
<u>Slika 63: Skleca z dlanmi širše od širine ramen (končni položaj)</u>	49
<u>Slika 64: Statična drža na podlahteh in na enem stopalu</u>	52
<u>Slika 65: Statična drža v iztegu trupa z rokami za glavo in v nasprotnem iztegu trupa</u>	52
<u>Slika 66: Statična drža v bočni opori na stopalih in na iztegnjeni roki</u>	53
<u>Slika 67: Izteg kolka stoje (začetni položaj)</u>	54
<u>Slika 68: Izteg kolka stoje (končni položaj)</u>	54
<u>Slika 69: Poteg iz predročanja v odročanje z vadbenim trakom (začetni položaj)</u>	55
<u>Slika 70: Poteg iz predročanja v odročanje z vadbenim trakom (končni položaj)</u>	55
<u>Slika 71: Počepi v izpadnem koraku vstran (začetni položaj)</u>	56
<u>Slika 72: Počepi v izpadnem koraku vstran (končni položaj)</u>	56
<u>Slika 73: Vesa v zgibi (začetni položaj)</u>	57
<u>Slika 74: Vesa v zgibi (končni položaj)</u>	57
<u>Slika 75: Vertikalen skok iz globokega počepa (začetni položaj)</u>	58
<u>Slika 76: Vertikalen skok iz globokega počepa (končni položaj)</u>	58
<u>Slika 77: Skleca z dlanmi v širini ramen (začetni položaj)</u>	59
<u>Slika 78: Skleca z dlanmi v širini ramen (končni položaj)</u>	59

<u>Slika 79: Statična drža na podlahteh in enem stopalu</u>	62
<u>Slika 80: Statična drža v iztegu trupa z iztegnjenimi rokami v vzročanju in v nasprotnem iztegu trupa</u>	62
<u>Slika 81: Statična drža v bočni opori na stopalih in na iztegnjeni roki</u>	63
<u>Slika 82: Izteg kolka stoje, stoja na eni nogi, v rokah držimo ročke (začetni položaj)</u>	64
<u>Slika 83: Izteg kolka stoje, stoja na eni nogi, v rokah držimo ročke (končni položaj)</u>	64
<u>Slika 84: Poteg iz predročanja v vzročanje z vadbenim trakom (začetni položaj)</u>	65
<u>Slika 85: Poteg iz predročanja v vzročanje z vadbenim trakom (končni položaj)</u>	65
<u>Slika 86: Iz stoje razkoračno izpadni korak vstran izmenično (začetni položaj)</u>	66
<u>Slika 87: Iz stoje razkoračno izpadni korak vstran izmenično (končni položaj)</u>	66
<u>Slika 88: Zgiba (začetni položaj)</u>	67
<u>Slika 89: Zgiba (končni položaj)</u>	67
<u>Slika 90: Skok v počep na škatlo (začetni položaj)</u>	68
<u>Slika 91: Skok v počep na škatlo (gibanje)</u>	68
<u>Slika 92: Skok v počep na škatlo (končni položaj)</u>	68
<u>Slika 93: Skleca z dlanmi širše od širine ramen, opora na eni nogi (začetni položaj)</u>	68
<u>Slika 94: Skleca z dlanmi širše od širine ramen, opora na eni nogi (končni položaj)</u>	68

Kazalo tabel

<u>Tabela 1: Primer strukture programa Zdrava vadba ABC</u>	5
<u>Tabela 2: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju D1</u>	15
<u>Tabela 3: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju D1</u>	15
<u>Tabela 4: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju D1</u>	16
<u>Tabela 5: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju D1</u>	17
<u>Tabela 6: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju D2</u>	24
<u>Tabela 7: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju D2</u>	25
<u>Tabela 8: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju E1</u>	32
<u>Tabela 9: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju E1</u>	33
<u>Tabela 10: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju E2</u>	41
<u>Tabela 11: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju E2</u>	42
<u>Tabela 12: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju F1</u>	50
<u>Tabela 13: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju F1</u>	51
<u>Tabela 14: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju F2</u>	60
<u>Tabela 15: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju F2</u>	61

Ključne besede: program Zdrave vadbe DEF, Športna unija Slovenije, vadba za moč

NADGRADNJA PROGRAMA ZDRAVA VADBA ABC

IZVLEČEK

Program Zdrava vadba ABC je skrbno načrtovan večmesečni program telesne vadbe v Sloveniji, ki je namenjen tako telesno nedejavni populaciji kot tistim, ki se po raznih dogodkih (poškodbe, nesreče, bolezni) vračajo v različne oblike telesne dejavnosti in jim ta program lahko služi kot obnovitev osnovne telesne pripravljenosti.

Program Zdrave vadbe ABC je vsebina projekta Zdravo društvo. Zasnovala ga je Športna unija Slovenije, katere cilj sta promocija zdravega življenjskega sloga ter aktivnega preživljanja prostega časa. Unija si prizadeva za celovito in kakovostno podporo svojih članic, razvoj novih športnih programov in pristopov, ki zagotavljajo uveljavljanje in promoviranje športa za vse kot pomembnega elementa kakovostnega in zdravega življenjskega sloga

Namen diplomske naloge je predstaviti smiselno nadgradnjo programa Zdrava vadba ABC. Poimenovali smo ga program Zdrave vadbe DEF. Vsebuje le program vadbe za moč. Jedro diplomskega dela je namenjeno predstavitvi strukture programa Zdrava vadba DEF. Vsebuje predstavitev izbora in zaporedja vaj moči. Podrobno so opisani začetni položaji in poteki gibanja vsake posamezne vaje za moč. Za boljše razumevanje so dodani tudi slikovni prikazi izvedbe vaj.

Key words: strength program “Zdrava vadba DEF”, Sport union of Slovenia, strength program

THE UPGRADE OF THE PROGRAM “ZDRAVA VADBA ABC”

ABSTRACT

Program “Zdrava vadba ABC” carefully plans exercising for several months. Program is designed for those who lack physical activity and also for people who have suffered from injuries or other health problems and are trying to get back into shape.

Program “Zdrava vadba ABC” is part of the project by “Zdravo društvo”. It was designed by Sport union of Slovenia. The main purpose of sport union of Slovenia is promoting healthy lifestyle. Union supports its members, develops new sport projects and promotes sport as a key element of a healthy lifestyle.

The purpose of the diploma work is to present an upgrade of the program “Zdrava vadba ABC”. We named it “Zdrava vadba DEF”. It only contains strength and power training. Body of diploma work presents the structure of program “Zdrava vadba DEF”. It presents the selection and the sequence of strength and power exercises. It contains detailed descriptions of all exercises. The pictures are added for better understanding.

1. UVOD

Ko govorimo o zdravem načinu življenja ali o preventivi kroničnih obolenj, se moramo zavedati, kako pomembna je redna telesna dejavnost za zdravje. Splošno znano je, da sedeči način gibanja negativno vpliva na zdravje. Pomanjkanje gibanja je pogost vzrok za smrti, bolezni in druge prizadetosti. Obseg gibanja in športnega udejstvovanja splošne svetovne populacije upada. Tega se zavedajo tudi pri Športni uniji Slovenije (ŠUS), zato so v sklopu projekta Zdravo društvo sestavili program Zdrave vadbe ABC, ki je prvi večmesečni načrtni program telesne vadbe v Sloveniji. Zasnovali so ga v sodelovanju s strokovnjaki iz zdravstvene in športne stroke kot preventivno vadbo za spodbuditev in izboljšanje telesne pripravljenosti.

Program Zdrava vadba ABC predstavlja skrbno načrtovan večmesečni program telesne vadbe v Sloveniji. Program je namenjen tako telesno nedejavni populaciji kot tistim, ki se po raznih dogodkih (poškodbe, nesreče, bolezni) vračajo v različne oblike telesne dejavnosti in jim ta program lahko služi kot obnovitev osnovne telesne pripravljenosti (Pori, Pori, Jakovljevič in Ščepanovič, 2012).

Menimo, da je potrebno program Zdrave vadbe ABC nadgraditi. V želji, da udeleženci tudi po končanih 18 tednih izvajanja programa Zdrave vadbe ABC ostanejo redno telesno aktivni, bomo v jedru diplomske naloge predstavili strukturo programa Zdrave vadbe DEF, ki predstavlja nadgradnjo vadbe programa Zdrave vadbe ABC. Osredotočili smo se samo na nadgradnjo vadbe za izboljšanje moči.

1.1 ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE (ŠUS)

Športna unija Slovenije je množična družbena organizacija športa za vse v Sloveniji, ki združuje raznovrstne športne organizacije iz vse Slovenije, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo in športno vzgojo. Povezuje več kot 75.000 posameznih članov, ki se združujejo v več kot 150 športnih organizacij iz vse Slovenije. Njihov skupni cilj sta promocija zdravega življenjskega sloga ter aktivnega preživljanja prostega časa. Unija si prizadeva za celovito in kakovostno podporo svojih članic, razvoj novih športnih programov in pristopov, ki zagotavljajo uveljavljanje in promoviranje športa za vse kot pomembnega elementa kakovostnega in zdravega življenjskega sloga. Namen zveze je združevati športna društva, ki delujejo na področju športnih dejavnosti, spodbujati njihovo strokovno izpopolnjevanje, si prizadevati za napredek strokovnega dela in uvajati nove metode dela. Dejavnost organizacije temelji na prostovoljnosti in neprofitnosti s predpostavko, da je šport pravica za vsakogar (Pori idr., 2012).

Športna unija Slovenije je zasnovala znak kakovosti Zdravo društvo z namenom promocije zdravega življenjskega sloga in vzpostavitve kakovostne nacionalne mreže športnih društev z najboljšo ponudbo športnih programov za ohranjanje ter krepitev zdravja s pomočjo športne dejavnosti. Temeljni cilji so bili uveljaviti znak kakovosti in razviti konkurenčno mrežo v vseh večjih slovenskih krajih, ki temeljijo na promociji redne, organizirane ter strokovno načrtovane in vodene športne vadbe. Športno vsebino projekta Zdravo društvo predstavlja program vadbe z nazivom Zdrava vadba ABC (Pori idr., 2012).

1.1.1 PROJEKT ZDRAVO DRUŠTVO

Vizija Športne unije Slovenije je postati vodilna športna zveza na področju športne rekreacije in njene vzgoje v Sloveniji, ki si bo prizadevala približati športno rekreacijo in športno vzgojo vsakemu posamezniku (Vizija in poslanstvo – Športna unija Slovenije, 2010). Zato je med drugim ustvarila tudi projekt Zdravo društvo. Njegov namen je spodbujanje zdravega življenjskega sloga.



Slika 1: Znak Športne unije Slovenije in znak projekta Zdravega društva (Športna hiša Ilirija, 2012)

Z znakom Zdravo društvo društva javnosti dokažejo, da je njihova ponudba visoko kakovostna in strokovno vodena. Znak poleg tega sporoča vsem zainteresiranim, da si poiščejo zase najustreznejši vadbeni program. Pori idr. (2012) so pojasnili, da znak kakovosti Zdravo društvo prejmejo organizacije, ki izpolnjujejo naslednje pogoje:

- zagotavljajo ustrezne prostorske in materialne vadbene pogoje,
- organizirajo in izvajajo zahtevano programsko športno ponudbo,
- zagotavljajo načrtovanje, organiziranje, vodenje, izvajanje in vrednotenje športnih programov z ustreznim strokovno usposobljenim kadrom,
- zagotavljajo stalen nadzor kakovosti in
- imajo vlogo društva kot partnerja v projektu.

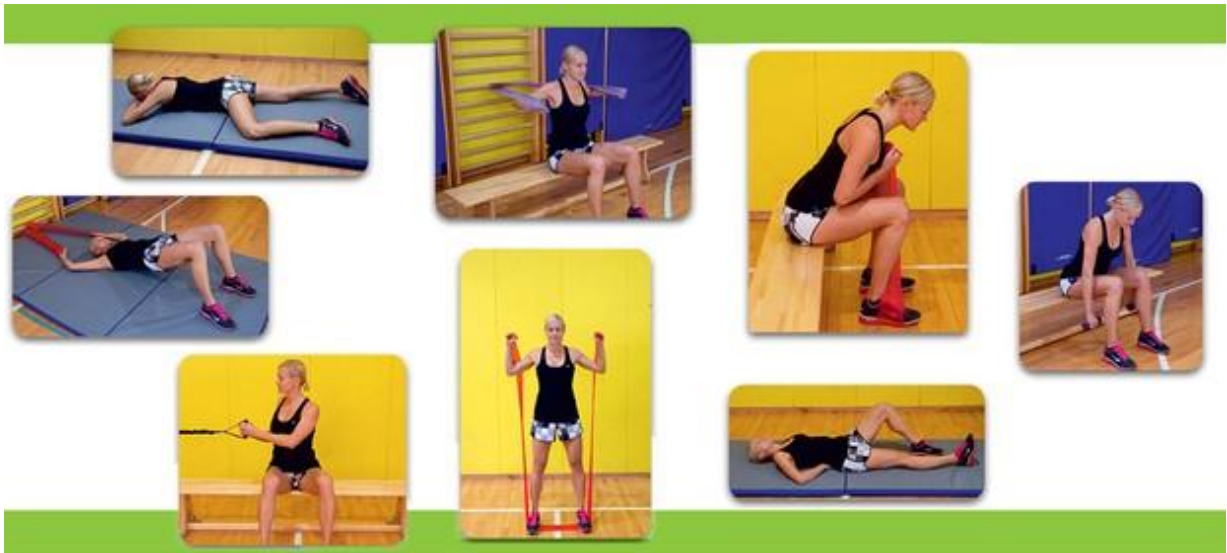
V sklopu strategije projekta, da na celovit način spodbuja zdrav življenjski slog, je nastal program Zdrave vadbe ABC.

1.2 PROGRAM ZDRAVA VADBA ABC

Cilj programa je vključitev telesno nedejavnih in manj dejavnih ljudi v primerno zahtevno, redno in varno vadbo, s katero bodo po nekaj mesecih dosegli takšno raven telesne pripravljenosti, da se bodo lahko brez težav vključili v redne programe vadbe, ki jih ponujajo različna športna društva v Sloveniji. Vadba je torej namenjena tako nedejavni in manj dejavni populaciji kot tistim, ki se po raznih dogodkih (poškodbe, nesreče, bolezni) vračajo v različne oblike telesne dejavnosti in si tako lahko obnovijo osnovno telesno pripravljenost (Zdrava vadba ABC – Predstavitev programa Zdrave vadbe ABC, 2014).

Pori idr. (2012) so pri izdelavi programa Zdrava vadba ABC upoštevali naslednja izhodišča:

- namenjen je telesno nedejavni populaciji stari od 18 do 65 let,
- vsebine vadbe so prilagojene obema spoloma (izvedba programa lahko torej poteka po spolu mešanih skupinah),
- program vadbe je zasnovan načrtno, s postopnim dvigom tako obsega kot tudi intenzivnosti obremenitev v posameznih vadbenih enotah,
- v program vadbe so vključene samo tiste krepilne ali raztezne gimnastične vaje, ki jih podpira tako kineziološka kot tudi medicinska stroka,
- rekviziti, uporabljeni pri izvajanju vadbe, so preprosti in dostopni tako posameznikom kot tudi športnim društvom, ki bodo izvajali programe Zdrava vadba ABC.
- vadba je usklajena s sklopom UKK testov za oceno z zdravjem povezane telesne pripravljenosti (testna baterija je predstavljena na strokovnem izpopolnjevanju), ki omogočajo ugotavljanje začetnega stanja telesne pripravljenosti ter po zahtevnosti primerno umestitev vadečih v program Zdrava vadba ABC.



Slika 2: Slikovni prikaz primera izbora nekaterih vaj v programu Zdrava vadba ABC (Pori, 2013)

1.2.1 STRUKTURA PROGRAMA ZDRAVA VADBA ABC

Pori idr. (2012) so opredelili, da je program Zdrava vadba ABC v svoji osnovi sestavljen iz treh vadbenih obdobij (VO), ki so jih poimenovali z vadbenim obdobjem A, B in C. Vsako VO so razdelili na prve tri tedne in druge tri tedne. VO A predstavlja vsebine najnižjega obsega in intenzivnosti obremenitev in se ustrezno povečujejo do zaključka VO C. Vsako VO traja 6 tednov, skupaj (A+B+C) torej 18 tednov vadbe. V vsakem vadbenem tednu so načrtovali po dve vadbeni enoti, kar predstavlja po strokovnem slovstvu minimalen pogoj, da lahko določeno vadbo opišemo kot redno telesno vadbo. Vsaka vadbena enota (VE) je sestavljena iz pripravjalnega (PD), glavnega (GD) in zaključnega (ZD) dela. V pripravjalni del so vključili aerobne vsebine in sklop razteznih gimnastičnih vaj, namenjenih splošnemu ogrevanju. Glavni del predstavlja sklop krepilnih gimnastičnih vaj za telo in telesne segmente ter vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Zaključni del pa sestavljajo sprostilne vaje in raztezne gimnastične vaje.

V tabeli spodaj je primer strukture programa Zdrava vadba ABC. Predstavljen je prvi in drugi teden vadbenega obdobja A.

Tabela 1: Primer strukture programa Zdrava vadba ABC

VO A	1 VE	2 VE
1. teden	PD 5 min hitra hoja, DGV	5 min hitra hoja, DGV
	GD KGV – 1. teden	KGV – 1. teden
	ZD 5 min hitra hoja, SGV	5 min hitra hoja, SGV
2. teden	PD 5 min hitra hoja, SGV	5 min hitra hoja
	GD KGV – 2. teden	KGV – 2. teden
	ZD 7 min hitra hoja, SGV	7 min hitra hoja, SGV

Legenda okrajšav: VO A – vadbeno obdobje; VE – vadbeni enota; PD – pripravljalni del; GV – glavni del; ZD – zaključni del; DGV – dinamične gimnastične vaje; KGV – krepilne gimnastične vaje; SGV – statične gimnastične vaje

1.2.2 MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Posebnost programa Zdrave vadbe ABC je, da so vključene tudi vaje za razvoj moči mišic medeničnega dna. Mišice medeničnega dna (MMD) ležijo na dnu medenice, zapirajo medenični izhod in potekajo od sramnice spredaj do trtice zadaj. Te mišice vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov in sodelujejo pri zadrževanju urina in blata. Po drugi strani zagotavljajo podporo danki med iztrebljanjem blata in prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča (Pori idr., 2013). Do nepravilnega delovanja teh mišic pride predvsem med nosečnostjo in po porodu, zaradi staranja, pri prekomerni teži, pomanjkanja telesne aktivnosti in kroničnih boleznih dihal. Njihovo nepravilno delovanje je lahko zelo nerodno, ker prihaja do uhajanja vetrov, urina in blata. Pori idr. (2013) so MMD zato namenili posebno pozornost. Najpomembnejše pri vajah za MMD je, da krčimo prave mišice in da je to krčenje pravilno. Predstavljamo si, da poskušamo zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in istočasno zaustaviti curek urina.

1.3 ZDRAVJE

Zdravje postaja v vseh družbah vse bolj cenjena vrednota in dobrina. Pomembno je za posameznika, družino in za narod kot celoto (Berčič, Bilban in Matoh, 2012). V najbolj osnovni razlagi se zdravje omenja kot stanje popolne, telesne, duševne in socialne blaginje. Ta razlaga nekoliko ponesrečeno opredeljuje zdravje kot nekaj statičnega, negibnega, torej kot stanje. Vemo, da je človek vsak trenutek podvržen številnim dejavnikom, zato je bolj pravilno zdravje razumeti kot dinamičen proces. V literaturi zasledimo tudi druge razlage zdravja. Tako nekateri opisujejo zdravje s sposobnostjo, ki določa, kako učinkovito se nekdo sooča z zahtevami vsakdanjega življenja. Drugi povezujejo zdravje z osebnim počutjem, kjer je merilo subjektivna stopnja zadovoljstva in notranjega miru. Tretji govorijo, da zdravje ni samo odsotnost bolezni in invalidnosti, temveč čim boljša telesna in duševna učinkovitost (Pori idr., 2014).

Človek, ki ima zdrav intelekt, ni pa dovolj telesno zdrav in razvit, ni čustveno uravnotežen in tankočuten, je neke vrste okrnjenec, ki se ne more odzivati na vse mogoče zahteve, ki jih prinaša življenje (Uлага, 1996).

Zdravje delimo na telesno in duševno, pri čemer duševno zdravje zajema vidike kot so intelektualno, čustveno, socialno, duhovno zdravje ter zdravje na delovnem mestu. Telesno zdravje je najbolj vidno zdravje, saj se odraža na delovanje našega telesa in zajema ustrezno gibalno in funkcionalno učinkovitost ter primerne morfološke značilnosti. Intelektualno zdravje kaže na sposobnosti učenja in sprejemanja ter uporablja informacije za učinkovite odločitve bodisi v privatnem ali poslovnem življenju (Pori idr., 2013). Tudi čustveno zdravje vpliva na celotno zdravje, saj na nek način izraža prisotnost stresa. Duhovno zdravje, ki prikazuje pozitivno samopodobo, pa neposredno vpliva na višjo stopnjo samozavesti, notranji mir in zadovoljstvo.

Za zdravje so pomembni pravilna prehrana, zadosten spanec in odsotnost razvad (škodljivo pitje alkohola, kajenje, droge). Za lepo in čvrsto izoblikovano telo potrebujemo redno hojo ali tek, kolesarjenje, vadbo moči, ter športe, ki pozitivno vplivajo na srce in ožilje. Pori idr. (2013) so izoblikovali dejavnike, ki vplivajo na doseganje določene stopnje zdravja. Ti dejavniki so lahko pozitivni (telesna dejavnost, zdrava in uravnotežena prehrana, izogibanje kajenja in uživanje alkohola, skrb za dobre medsebojne odnose...) ali negativni (telesna nedejavnost, stres...). Na zdravstveno stanje vplivajo še biološke danosti, razvitost medicinske stroke oziroma kakovostna medicinska oskrba, dejavniki okolja, v katerem živimo in drugi. Zelo pomemben dejavnik, ki pozitivno vpliva na zdravje, je zdrav življenjski slog.

1.4 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Zdrav življenjski slog je način življenja, ki vpliva na doseganje optimalnega zdravja v vseh zgoraj navedenih vidikih. Vključuje primerno telesno dejavnost, zdrav način prehranjevanja, uravnoteženo razmerje med delom in počitkom, dobre medsebojne odnose in proti stresne aktivnosti.

Berčič (1999, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001) svetuje, da je potrebno uravnoteženo in kakovostno prehranjevanje, veliko gibanja in ukvarjanja s športom, vsakodnevno izobraževanje in miselno delo, udejstvovanje v različnih interesnih dejavnostih skupaj s prijatelji, navezovanje pristnih čustvenih in ljubezenskih odnosov, vsakodnevno pa naj bi del časa namenili tudi svoji duhovnosti in povezavi s svetom in nenazadnje naj bi se izogibali nezdravim življenjskim navadam. Pori idr. (2013) z izrazom zdrav življenjski slog opisujejo proces oziroma dejavnosti, ki jih človek izvaja z namenom čim boljšega vesplošnega počutja oziroma kvalitete življenja. Izraz kvaliteta življenja ima prav tako močno pozitivno noto, izraža pa subjektivno zaznavanje lastnega zdravja in življenjskega sloga. Strokovnjaki predvidevajo obstoj sedmih komponent zdravega življenjskega sloga: telesne, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne, zaposlitvene in dimenzije okolja. Te so med seboj močno povezane in soodvisne druga od druge. Pori idr. (2014) navajajo, da je nezdrav življenjski slog, ki vključuje premalo gibanja, nezdrave prehranske navade, kajenje, tvegano pitje alkohola in stres, v veliki meri odgovoren za pojav številnih kroničnih nenalezljivih bolezni.

1.5 TELESNA DEJAVNOST

Maučec Zakotnik, Backović, Juričan in Djomba (2012) navajajo, da telesna dejavnost, ki naj bi krepila zdravje, pomeni kakršnokoli telesno dejavnost, ki prinaša koristi za zdravje in funkcijsko sposobnost, hkrati pa ne ogroža zdravja. Le-ta ni omejena le na športne aktivnosti, ampak zajema tudi ostale vrste telesne dejavnosti v prostem času, pri domačih opravilih, na delovnem mestu in na poti (hoja po stopnicah, delo na vrtu, kolesarjenje v službo ipd.). Sila, Petrović, Ambrožič in Doupona (1998) razkrivajo, da danes lahko že na splošno govorimo, da je primerna gibalna dejavnost naravna in kakovostna sestavina vsakdana sodobnega, kulturnega in povprečno izobraženega človeka. Kdor športa nima osvojenega kot vrednote in dejavnika kakovostnega življenja, je močno prikrajšan za tisto, kar se v človeku v povezavi s športom dogaja čustvenega, gibalnega, socialnega, zdravstvenega in doživljajskega.

Telesna dejavnost je opredeljena precej širše in se nanaša na kakršnokoli, tudi nenačrtno mišično gibanje, ki se konča s porabo energije nad ravnjo mirovanja. Športna dejavnost pa je načrtovana, strukturirana in namenjena izboljšanju enega ali več delov telesne pripravljenosti. Športna dejavnost je ena najbolj priljubljenih prostočasnih dejavnosti, ki jo po slovenskem zakonu o športu delimo na vrhunski šport, športno vzgojo in športno rekreacijo.

Redna telesna dejavnost prinaša neposredne pozitivne učinke na dihalni sistem, srce in ožilje, imunski sistem, razvoj gibalnih sposobnosti (hitrost, moč, koordinacija, ravnotežje, preciznost, vzdržljivost) in posredne učinke na samopodobo, socialno življenje in odnos do lastne biti (Pečjak, 1998). Epidemiološke raziskave so pokazale, da lahko telesni nedejavnosti pripišemo 15–20% skupnega tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2, raka debelega črevesa, raka prsi in zloma kolkov pri starejših (Poljšak, 2012). Učinki vadbe so posredni in neposredni. S telesno vadbo na primer krepimo mišice in kosti, prekrvavljenost tkiv okoli kolena je boljša, izboljšamo splošno zdravstveno stanje, vzdržujemo primerno telesno težo, bolje spimo, bolj zdravo se prehranjujemo, saj zdrava prehrana običajno hodi z roko v roki s športnim načinom življenja... Vse to pa upočasnuje starostne spremembe na sklepih (Rotovnik Kozjek, 2004). Potrjena je bila teza, da zmerna športna dejavnost podaljša življenjsko dobo tistim, ki so športno dejavni tudi v zrelih letih (Mandic idr., 2009, v Poljšak, 2012). Športna telesna dejavnost povzroči tudi fiziološke spremembe srca, ki srce prilagajajo na velike telesne napore, poveča se tudi krvni obtok. Kolšek (2000) razlaga, da srce postane sposobno z vsakim utripom iztisniti iz sebe več krvi in z znižanjem števila srčnih utripov bolj smotrno opravlja večje delo: votlina levega srčnega prekata se poveča. Med najpomembnejše razloge zaradi katerih se ljudje odločajo za telesno dejavnost, prištevamo vzdrževanje ali izboljšanje zdravja, ohranjanje lepe postave, doživetje občutka uspeha, preživljanje časa zunaj doma (Bilban, 2005). Gibanje poveča hormon beta endorfin (podoben morfiju), ki izboljša počutje. Tako se izrazito in aktivno zmanjša doživljanje neprijetnih občutkov, kar izziva prijetno razpoloženje in povečuje zadovoljstvo v življenju ter zmanjšuje stres (Nekateri koristni učinki redne gibalno - športne aktivnosti za telo in kakšni koristni učinki se dogajajo v telesu med gibanjem, 2013). Znano je, da se učinki vadbe pokažejo šele čez nekaj časa. Prvi opazni učinki se pojavijo po vsaj dveh do treh mesecih vadbe.

Tudi če redno vadimo, so naše kosti s starostjo šibkejše, mišice se zmanjšajo in vezivno tkivo otrdi. Zato hitreje pride do utrujenosti, pretiravanja in poškodb. V zrelih letih zaradi zmanjšanja teh sposobnosti potrebujemo več počitka in več vadbe za moč, saj upočasni in zmanjša upad mišic in telesne moči. Del počitka lahko izkoristimo za poglobljanje znanja o zdravi prehrani, za sprostitev v savni ali na masaži...

1.5.1 VPLIVI TELESNE DEJAVNOSTI NA ZDRAVJE

Redna telesna dejavnost vpliva na telesno zdravje s tem da:

- izboljša telesno pripravljenost, mišično moč in kakovost življenja,
- vpliva na energetske bilanco in uravnavanje telesne teže ter na preprečevanje debelosti, ki predstavlja pomemben dejavnik tveganja za nastanek sodobnih bolezni,
- izboljša funkcionalne sposobnosti,
- znižuje krvni pritisk,
- ohranja primerno telesno težo in indeks telesne mase,
- znižuje dejavnike tveganja za razvoj zapletov pri sladkorni bolezni,
- bolj dejavni manj kadijo in uživajo manj alkohola (Pori idr., 2013).

Redna telesna dejavnost vpliva na duševno zdravje s tem da:

- se poveča odpornost na stresne situacije (glavobol, telesna in psihična utrujenost, pomanjkanje energije, anksioznost, zaskrbljenost, živčnost, napetost, razdražljivost, težave s komunikacijo, zmanjša produktivnost in kakovost dela),
- bolj dejavni višje ocenjujejo kvaliteto svojega življenja,
- zmanjša pogostost pojavljanja znakov depresije in stresa ter dviguje splošno zadovoljstvo z življenjem,
- bolj dejavni navajajo manj težav z depresijo in anksioznostjo,
- so bolj zadovoljni s svojim življenjem in bolj srečni tisti, ki so bolj telesno dejavni,
- imajo bolj dejavni višjo samozavest in boljše samopodobo ter so bolj optimistični in boljšega razpoloženja (Pori idr., 2013).

1.6 PRIPOROČILA VADBE ZA ZDRAVJE

Na splošno velja, da je gibanje učinkovito samo takrat, ko redno vadimo. Pori idr. (2013) navajajo obseg in vrsto telesne dejavnosti, ki se priporoča za izboljšanje in ohranjanje zdravja. Mednarodno strokovno mnenje podpira vsaj 150 min/teden telesne dejavnosti zmerne intenzivnosti ali 75 min/teden visoke intenzivnosti za ohranjanje zdravja oziroma 300 min/teden zmerne ali 150 min/teden telesne dejavnosti visoke intenzivnosti za krepitev zdravja. Najnovejša priporočila zagotavljajo, da je za krepitev zdravja potrebna enourna vadba zmerne intenzivnosti 5 krat tedensko. Pod zmerno intenzivnosti se uvrščajo hitra hoja, počasen tek, počasno kolesarjenje, počasno plavanje, dvigovanje lahkih uteži, joga...

Pori idr. (2014) svetujejo poleg dejavnosti aerobnega značaja, v vadbo vključiti tudi izvajanje vaj moči in gibljivosti. Aerobne dejavnosti zahtevajo uporabo velikih mišičnih skupin in potekajo dovolj dolgo, da povzročijo izboljšanje funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema (aerobnih sposobnosti/vzdržljivosti). Novost v priporočilih je vključevanje vadbe moči in gibljivosti. Priporočajo se take vaje, kjer se vključujejo čim večje mišične skupine, pri čemer naj bi bili sposobni vajo ponoviti od 10 do 15 krat (v treh serijah). Če smo začetniki v vadbi moči, morajo biti vaje enostavne, kasneje pa postajajo bolj kompleksne (se vključuje več mišic, se izvajajo na manjši podporni ploskvi, so težje idr.). Vaje moči izvajamo vedno po tem, ko smo že dobro ogreti. Vadba gibljivosti je prav tako nujna sestavina vadbe za zdravje, in sicer predvsem z vidika preventive pred poškodbami ter kompenzacije enostranskih dolgotrajnih obremenitev. Raztezne vaje vključimo v pripravljalni del vadbe, kjer se z njimi ogrejemo. V ta namen izvajamo predvsem dinamične raztezne vaje kot so zamahi in kroženja z rokami in nogami ter zasuki, različni kloni (predkloni, odkloni, zakloni) ter kroženja trupa. Za povečanje gibljivosti pa se priporočajo statične raztezne vaje, kjer vztrajamo v enem položaju, torej v maksimalni amplitudi nekega giba od 10 do 30 sekund (v treh serijah). Ažman (2005) poudarja, da je zdravju koristna redna telesna dejavnost, vsaj 2–3 krat na teden, še bolje vsak dan.

Bilban (2005) priporoča, da je ugoden vpliv na zdravje obtočil telesna dejavnost, ki traja od 25 do 60 minut v enem kosu. Primerna je zmerna intenzivnost, kar pomeni 55–70% FSU ali 40–60% VO₂max oziroma 3–6 MET. Lahko uporabimo tudi subjektivna merila, kot so pogovorni test in prijetno počutje ob podaljšanju izvajanja aktivnosti.

Z dvajset minutnim živahnim tekom bomo naredili veliko za svoje srce, a svojih mišic, in s tem postave, ne bomo posebej popravili. Mnogi namreč želijo s telesno vadbo oblikovati telo. Če je to naš cilj, moramo vaditi mišice. To pomeni, da moramo začeti izvajati različne vaje za moč, kamor sodi tudi dvigovanje uteži (Rotovnik Kozjek, 2004).

1.7 MOČ

Glavni cilj programa Zdrave vadbe DEF in je razviti moč mišic celotnega telesa posameznika. Moč je sposobnost premagovanja zunanje ali notranje sile s pomočjo lastnih mišic. Potrebujemo jo za premagovanje lastnega telesa v različnih medijih, premagovanje sile nasprotnika ali za dvigovanje, prenašanje in metanje predmetov (Pori idr., 2013). Za povečanje prečnega preseka mišice obstajata dva načina. Prvi je hipertrofija, kjer se število mišičnih vlaken ne spremeni, poveča se pa prečni presek mišičnih vlaken. Drugi je hiperplazija, kjer se prečni presek mišičnih vlaken ne spremeni, poveča se pa število mišičnih vlaken.

Pri vadbi za povečanje moči se običajno uporabljajo rekviziti kot so: telo športnika ali partnerja, različna orodja, uporaba dodatnih bremen, kjer se najpogosteje uporablja olimpijska ročka, ter različni trenažerji, kot so to mehanski, hidravlični in elektromagnetni.

Ušaj (2003) deli intenzivnost vadbe za moč na več kategorij, če jo gledamo z vidika različnih mehanskih principov, ki se uporabljajo. Največje breme, ki ga lahko premagamo enkrat, pomeni v tem razvrščanju največjo (maksimalno) intenzivnost (100 %). Pri uporabi ekscentričnih krčenj je breme večje kot pri največji intenzivnosti, zato govorimo o supermaksimalni intenzivnosti vadbe (101 - 170 %). Submaksimalno območje vadbe je mogoče razdeliti na veliko intenzivnost (60 - 90 %), srednjo intenzivnost (30 - 60 %) in nizko intenzivnost (do 30 % največje intenzivnosti).

Cilji vadbe za moč so hipertrofija, mišična aktivacija, aktivacija pri ekscentričnem-koncentričnem naprežanju, znotrajmišična koordinacija, medmišična koordinacija in lokalna vzdržljivost. Gre za morfološke in funkcionalne spremembe. Za nastanek morfoloških sprememb je potrebno več časa, a se tudi dlje ohranijo, medtem pa ko funkcionalne spremembe nastopijo hitreje, a tudi hitreje izginejo.

1.7.1 GIMNASTIČNE VAJE (KREPILNE IN RAZTEZNE)

Program Zdrave vadbe DEF je sestavljen iz krepilnih in razteznih gimnastičnih vaj. Gimnastične vaje so smotrno konstruirane gibalne naloge, katerih glavni namen je, z natančnim izpolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja, doseči želen lokalni vpliv na gibalni ustroj človeka. Lokalni učinek pomeni, da se lahko s posamezno gimnastično vajo vpliva na točno določeno mišično skupino ali sklep (Pori idr., 2013). Gimnastične vaje se uporabljajo predvsem pri ogrevanju, lahko pa tudi za sproščanje mišic ali razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti.

Pri splošnem ogrevanju moramo paziti na, da sledimo topološkemu zaporedju in da so vaje dinamične, da telesu dvignemo telesno temperaturo. Najprej začnemo z vajami za roke in ramena, kot so kroženja, potem sledijo vaje za trup, kroženja, odkloni, predkloni, zakloni in na koncu vaje za raztezanje nog. Izvedemo 8-10 ponovitev pri vsaki raztezni vaji, če pa delamo še krepilne vaje pa naredimo 6 ponovitev v največ dveh serijah. Izbiramo bolj kompleksne vaje, da zajamemo večji del telesnih segmentov oziroma več mišičnih skupin.

Krepilne gimnastične vaje so tiste, pri katerih pride do mišičnih kontrakcij, torej ko se mišičnih pripoji približujejo. Pri tem se sprošča toplota, ker mišica opravlja določeno delo in se porablja energija. Pori idr. (2013) navajajo, da ob krepitvi večjih sil, ki so nasprotne sili mišice, pa se izzove krepitev mišice, t.j. razvoj moči – sposobnost manifestacije večje sile.

Raztezne gimnastične vaje so tiste, kjer se mišica razteza, torej ko se mišični pripoji oddaljujejo. Tako se ohranja funkcionalnost mišice. Kadar mišico raztegnemo z maksimalno amplitudo, to vpliva na povečanje gibljivosti. Raztezne gimnastične vaje pospešijo cirkulacijo in s tem hitrejši dotok krvi.

Sprostilne gimnastične vaje (stresanje, bičasti gibi telesnih segmentov ipd.) zmanjšajo napetost v mišici, s čimer se ohranja njena delovna sposobnost pri krčenju in pri raztezanju. Omogoči se tudi lažji pretok krvi skozi mišico, kar omogoči učinkovitejše odstranjevanje razgradnih produktov iz nje in s tem hitrejšo regeneracijo (Pori idr. 2013).

Pri izvedbi gimnastičnih vaj kot breme uporabljamo lastno telo in različne rekvizite kot so drog, blazine, letvenik, ročke, elastike, žoge različni velikosti, vadbeni trakovi. Ulaga (1996) poudarja, da drog sodi med najbolj učinkovite pripomočke za vsakodnevno telesno vadbo. Pri vsaki šoli, vsaki delavnici in ob vsaki stezi za tekanje bi ga morali imeti, kajti vsi tisti, ki preveč sedijo ali delajo stoje v sklonjeni drži telesa, bi si morali vsak dan privoščiti visenje na rokah ob drogu, na primerni drevesni veji ali letveniku.

1.8 NAMEN IN CILJI

Namen diplomske naloge je predstaviti ustrezno nadgradnjo programa Zdrava vadba ABC. Poimenovali smo ga program Zdrave vadbe DEF. Naš cilj je napisati program, ki bo posameznikom predstavljal eno izmed možnih rešitev nadaljevanja s progresivno vadbo, po končanem programu Zdrava vadba ABC. Primeren bo tudi za vadeče, ki so že na višjem nivoju in jim je program Zdrava vadba ABC prelahk.

Pri izdelavi programa smo upoštevali naslednja izhodišča:

- namenjen telesno že dejavni populaciji stari od 18 do 65 let,
- vsebine vadbe so prilagojene obema spoloma,
- težavnost vadbe se iz tedna v teden stopnjuje,
- program, ki je predstavljen v diplomski nalogi, je namenjen samo za vadbo moči dvakrat tedensko. Priporočamo še dodatni dve vadbi na teden za vadbo vzdržljivosti in gibljivosti,
- rekviziti, ki so potrebni za izvedbo posamezne vadbene enote, so preprosti za uporabo (za izvedbo programa potrebujete blazine, elastike za vadbo, ravnotežne žoge, letvenik, vadbene trakove, klopco, lesene palice in ročke).

2. JEDRO – PROGRAM ZDRAVE VADBE DEF (MOČ)

2.1 STRUKTURA PROGRAMA ZDRAVE VADBE DEF

Program Zdrava vadba DEF je sestavljen iz treh vadbenih obdobj, ki smo jih poimenovali z vadbenim obdobjem D, E in F. Vsako vadbeno obdobje smo razdelili na prve tri tedne in druge tri tedne. Tako smo vadbeno obdobje D razdelili na dva dela, prvi del (1. do 3. teden) smo poimenovali D1, drugi del (3. do 6. teden) pa D2. Enako velja za vadbeno obdobje E (E1 in E2) in vadbeno obdobje F (F1 in F2). Vadbeno obdobje D vsebuje vaje najnižje intenzivnosti obremenitev in se postopoma povečuje do zaključka vadbenega obdobja F. Skupno program Zdrave vadbe DEF traja 18 tednov.

2.2 STRUKTURA VADBENE ENOTE MOČI PROGRAMA ZDRAVA VADBA DEF

Vsak teden programa za razvoj mišične moči Zdrava vadba DEF se izvedeta dve vadbeni enoti. Vsaka vadbeni enota je sestavljena iz pripravljalnega, glavnega in zaključnega dela.

2.2.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE

V pripravljalni del vadbene enote za razvoj mišične moči smo vključili sklop dinamičnih gimnastičnih vaj in statične krepilne gimnastične vaje za mišice trupa. Pori idr. (2012) so opredelili, da se za sklop dinamičnih gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje priporoča, da je urejen po topološkem principu, torej si vaje sledijo od dinamičnih razteznih gimnastičnih vaj za roke in ramena (zamahi, kroženja), razteznih gimnastičnih vaj za trup (odkloni, predkloni, zakloni, zasuki, kroženja), do razteznih vaj za noge in medenični obroč (zamahi naprej, nazaj, v stran, kroženja). Dinamične raztezne gimnastične vaje za splošno ogrevanje običajno vključujejo sestavljene oziroma kompleksne vaje, s katerimi se skuša zajeti več telesnih segmentov oz. mišičnih skupin hkrati. Priporoča se izvedba 8-10 ponovitev vsake vaje. Po načelih ogrevanja bi bilo potrebno izvesti tudi nekaj gimnastičnih vaj, ki imajo bolj krepilne učinke, vendar v manjšem številu ponovitev (6) in največkrat v dveh serijah. Zato smo se odločili, da v sklopu pripravljalnega dela vadbene enote, kot nadgradnjo vajam za krepitev mišic medeničnega dna programa Zdrave vadbe ABC, vključimo statične krepilne gimnastične vaje. S spreminjanjem položajev znotraj posameznega vadbenega obdobja pride do stopnjevanja obremenitve mišic trupa, vključno z mišicami medeničnega dna.

2.2.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

Glavni del vadbe predstavlja sklop dinamičnih krepilnih vaj za telo in telesne segmente. Vsaka vadbena enota vsebuje tri vaje za spodnji del telesa in tri vaje za zgornji del telesa. Pori idr. (2012) priporočajo, da se krepilne vaje v takem sklopu kombinirajo z razteznimi in sprostilnimi gimnastičnimi vajami, da mišica ohrani svojo funkcionalno elastičnost. Zato je potrebno vedeti, da vadba moči ne sme biti sestavljena samo iz mišičnih kontrakcij/krčenj (npr. krepilne gimnastične vaje), temveč mora obvezen del take vadbe predstavljati tudi raztezanje in sproščanje (med vadbo se izvaja stresanje obremenjenih delov telesa, po končani vadbi pa tudi statične raztezne gimnastične vaje).

2.2.3 ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE

Pori idr. (2012) so priporočili, da se vadbene enote vedno zaključijo z nizko intenzivno aerobno aktivnostjo, ki ji sledi še sklop statičnih razteznih gimnastičnih vaj. S statičnimi razteznimi gimnastičnimi vajami se skuša raztezati in sproščati mišice, ki so bile izpostavljene mnogim kontrakcijam, da bi se iz njih čim hitreje odstranili razgradni produkti, ki mišico zastrupljajo, in bi tako mišica ohranila svojo funkcionalno sposobnost. Sproščanje prispeva k zmanjšanju mišičnega tonusa (napetosti); zaradi prekinitve toka živčnih dražljajev pa se zavre pojavljanje utrujenosti in s tem omogoči večja ekonomičnost gibanja. Statične raztezne vaje predstavljajo raztezanje mišic v določenem položaju, po principu metode raztegnisprosti. Faza raztezanja traja vsaj 10 sekund (in ne več kot 30), vsaj toliko tudi faza sproščanja.

2.2.4 PRIMER IZBORA IN ZAPOREDJA IZVAJANJA RAZTEZNIH IN KREPILNIH GIMNASTIČNIH VAJ V PRVEM TEDNU VADBENEGA OBDOBJA D1

2.2.4.1 Pripravljalni del vadbene enote:

1. Začnete z lahkotnim tekom, čas trajanja določi trener, ki vodi vadbena enoto.
2. Izvedete sklop dinamičnih gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje mišic celotnega telesa, ki jih določi trener vadbene enote.
3. Izvedete predpisano število ponovitev izbora krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje, ki so predstavljene v tabeli spodaj.

Tabela 2: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju D1

VAJA	Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora
1. Statična drža v opori klečno spredaj na dlaneh	30s/1/15-30s
2. Statična drža v iztegu trupa v leži na trebuhu, roke so ob telesu	30s/1/15-30s
3. Statična drža v bočni opori na nogi in podlahti, roka iztegnjena nad glavo	30s/1/15-30s

2.2.4.2 Glavni del vadbene enote:

Izvedete predpisano število ponovitev izbora krepilnih gimnastičnih vaj, ki so predstavljene v tabeli spodaj.

Tabela 3: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju D1

VAJA	Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora
4. Izteg kolka stoje s palico na lopaticah (v stoji razkoračno)	8-10x/1/30-60s
5. Poteg elastike iz predročjenja v zaročenje skrčeno, s komolci visoko (v sedu na blazini z elastično cevjo okoli stopala)	8-10x/1/30-60s
6. Izpadni korak naprej izmenično z L in D nogo (prosto)	8-10x/1/30-60s
7. Zgibi z vadbenim trakom v sedu	8-10x/1/30-60s
8. Počep z oporo na letveniku	8-10x/1/30-60s
9. Dvigi iz opore klečno spredaj na podlahteh v oporo klečno spredaj	8-10x/1/30-60s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.2.4.3 Zaključni del vadbene enote:

V zaključnem delu vadbene enote priporočamo izvedbo izbora razteznih in sprostilnih gimnastičnih vaj, ki ji določi vodja vadbene enote.

2.3. PREDSTAVITEV IN ZAPOREDJE VADBENIH OBDOBIJ D,E IN F

2.3.1 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA D1

2.3.1.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE:

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU D1 (1. DO 3. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 4: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju D1

	VAJE	1. TEDEN	2. TEDEN	3. TEDEN
1.	Statična drža v opori z dlanmi na klopici	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
2.	Statična drža v iztegu trupa v leži na trebuhu, roke so ob telesu	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
3.	Statična drža v bočni opori na nogi in podlahti, roka iztegnjena nad glavo	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s

2.3.1.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU D1 (1. DO 3. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 5: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju D1

	VAJE	1. TEDEN	2. TEDEN	3. TEDEN
4.	Izteg kolka stoje s palico na lopaticah (v stoji razkoračno)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
5.	Poteg elastike iz predročnja v zaročenje skrčeno, s komolci visoko (z obema nogama na tleh)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
6.	Izpadni korak naprej izmenično z L in D nogo (prosto)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
7.	Zgibi z vadbenim trakom v sedju	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
8.	Počep v sed na klop	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
9.	Skleca v opori klečno, dlani v širini ramen	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.3.1.3 PRIKAZ VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA D1

2.3.1.3.1 Statična drža v opori z dlanmi na klopci



Slika 3: Statična drža v opori z dlanmi na klopci

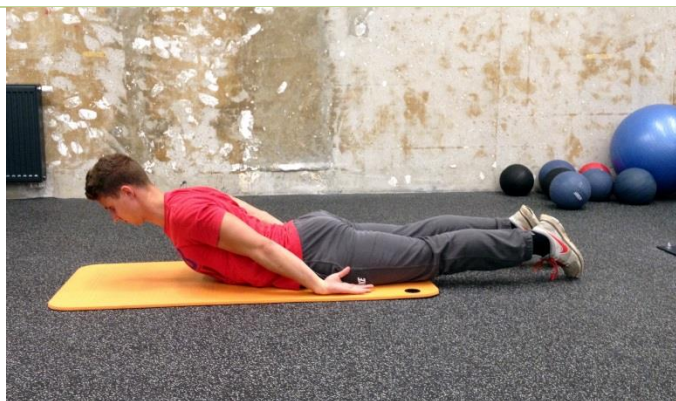
Začetni položaj:

Opirate se s prsti nog na tla in z dlanmi iztegnjenih rok na klopcu. Noge so razmaknjene v širini bokov, trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so v širini ramen, skrčene.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.1.3.2 Statična drža v iztegu trupa v leži na trebuhu, roke so ob telesu



Slika 4: Statična drža v iztegu trupa v leži na trebuhu

Začetni položaj:

Ležite na trebuhu na blazini, trup je dvignjen od podlage, glava je v podaljšku trupa. Roke so ob telesu, noge iztegnjene in v širini bokov, stopala so sproščena na tleh.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice ledvenega dela hrbta in zadnjice in zadržujete položaj.

2.3.1.3.3 Statična drža v bočni opori na nogi in podlahti, roka iztegnjena nad glavo



Slika 5: Statična drža v bočni opori na nogi in podlahti

Začetni položaj:

Opirate se bočno na blazino s spodnjo podlahtjo in spodnjo nogo. Noge so skrčene spredaj (zgornja noga na spodnji). Kot v kolenu je večji od 90 stopinj. Zgornja roka je iztegnjena nad glavo, spodnja je skrčena v komolcu naprej (kot v rami 90 stopinj), dlan na blazini.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.1.3.4 Izteg kolka stoje s palico na lopaticah (v stoji razkoračno)



Slika 6: Izteg kolka stoje s palico na lopaticah (začetni položaj)



Slika 7: Izteg kolka stoje s palico na lopaticah (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno (stopala so v širini ramen), noge so nekoliko skrčene v kolenih. Trup je raven in predklonjen, glava v podaljšku trupa. Za hrbtom držite palico, ki je v stiku z zgornjim delom hrbta. Lopatice so ves čas stisnjene skupaj.

Potek gibanja:

Dvignete trup do navpičnega položaja, pri tem stisnete mišice zadnjice in končni položaj za trenutek zadržite. Nato se počasi spustite nazaj v začetni položaj. Trup je ves čas raven.

2.3.1.3.5 Poteg elastike iz predročnja v zaročenje skršeno, s komolci visoko (v sedlu na ravnotežni žogi z obema nogama na tleh)



Slika 8: Poteg elastike iz predročnja v zaročenje (začetni položaj)



Slika 9: Poteg elastike iz predročnja v zaročenje (končni položaj)

Začetni položaj:

Sedite na žogi. Obe nogi sta z celim stopalom v stiku s podlago. Roke so v predročnju pokrčene in v dlaneh držite konec elastike, ki je zataknjena na letvenik. Zapestja so iztegnjena.

Potek gibanja:

Elastiko povlečete z gibanjem ramen nazaj in krčenjem rok preko odročnja skršeno v zaročenje (komolci so dvignjeni). Ko pridete do končnega položaja (zaročenje), popustite v začetni položaj.

2.3.1.3.6 Izpadni korak naprej izmenično z L in D nogo (prosto)



Slika 10: Izpadni korak naprej izmenično (začetni položaj)



Slika 11: Izpadni korak naprej izmenično (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite v stoji razkoračno, z rokami se držite za boke.

Potek gibanja:

Iz stoji naredite korak naprej, sprednja noga je skrčena, teža je enakomerno porazdeljena na obe nogi. Počepnete in se dvignete nazaj. v začetni položaj stoji razkoračno. Vajo izvajate izmenično z D in L nogo. Pazite, da med gibanjem dol ne potiskate sprednje noge naprej, ampak spuščate koleno zadnje noge proti podlagi.

2.3.1.3.7 Zgibi z vadbenim trakom v sedu



Slika 12: Zgibi z vadbenim trakom v sedu (začetni položaj)



Slika 13: Zgibi z vadbenim trakom v sedu (končni položaj)

Začetni položaj:

Ste v sedu pod vadbenim trakom. Noge so v kolenu rahlo pokrčene, pete imate na tleh. Z iztegnjenimi rokami držite vadbeni trak.

Potek gibanja:

Izvajate potege v vertikalni smeri. Pete so na tleh ter so vam lahko v pomoč pri dvigovanju. V začetni položaj se spuščajte kontrolirano in pazite, da se z zadnjico pri tem ne dotaknete tal.

2.3.1.3.8 Počep v sed na klop



Slika 14: Počep v sed na klop (začetni položaj)



Slika 15: Počep v sed na klop (končni položaj)

Začetni položaj:

Potek gibanja:

Stojimo razkoračno pred klopco, trup je vzravnan.

Spustimo se nazaj in navzdol v počep. Trup ostane vzravnan. Z zadnjico se samo dotaknemo klopce, mišice celotnega telesa ostanejo aktivirane, se ne sprostimo v sed! Z rokami v predročenu si pomagamo pri ohranjanju ravnotežnega položaja, pogled je usmerjen naprej. Končni položaj za trenutek zadržimo in se dvignemo nazaj v začetni položaj.

2.3.1.3.9 Skleca v opori klečno, dlani v širini ramen



Slika 16: Skleca v opori klečno (začetni položaj)



Slika 17: Skleca v opori klečno (končni položaj)

Začetni položaj:

Opirate se na blazino z dlanmi in koleni. Noge so razmaknjene v širini bokov, trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so iztegnjene v širini ramen, dlani obrnjene naprej.

Potek gibanja:

Roke skrčite ob telesu in se spustite navzdol s prsnim košem proti blazini. Trup je ves čas raven in napet, ne smete se ulekniti v ledvenem delu hrbta. Nato se dvignete nazaj v začetni položaj.

2.3.2 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA D2

2.3.2.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE:

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU D2 (4. DO 6. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 6: Sklop krepih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju D2

	VAJE	4. TEDEN	5. TEDEN	6. TEDEN
1.	Statična drža v opori na stopalih in s podlahtmi na klopici	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
2.	Statična drža v iztegu trupa v leži na trebuhu, roke so za glavo	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
3.	Statična drža v bočni opori na stopalih in s podlahtjo na klopici	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s

2.3.2.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU D2 (4. DO 6. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 7: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju D2

	VAJE	4. TEDEN	5. TEDEN	6. TEDEN
4.	Izteg kolka stoje, palico držimo pred telesom (v stoji razkoračno)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
5.	Poteg elastike iz predročnja v zaročenje skrčeno, s komolci visoko (v sedlu na ravnotežni žogi z L (D) stopalom v zraku)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
6.	Izpadni korak naprej z D (L) nogo (prosto)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
7.	Zgibi z vadbenim trakom v sedlu (noge na dvignjeni opori)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
8.	Počep z rokami v predročnju	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
9.	Skleca z rokami na klopi	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.3.2.3 PRIKAZ VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA D2

2.3.2.3.1 Statična drža v opori na stopalih in s podlahtmi na klopici



Slika 18: Statična drža v opori na stopalih in podlahtmi na klopici

Začetni položaj:

Opirate se s prsti nog na tla in s podlahtmi na klopco. Noge so razmaknjene v širini bokov, trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so v širini ramen, skrčene.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.2.3.2 Statična drža v iztegu trupa v leži na trebuhu, roke so za glavo



Slika 19: Statična drža v iztegu trupa v leži na trebuhu

Začetni položaj:

Ležite na trebuhu na blazini, trup je dvignjen od podlage, glava je v podaljšku trupa. Z dlanmi se dotikate zadnjega dela glave, noge so iztegnjene in v širini bokov, stopala so sproščena na tleh.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.2.3.3 Statična drža v bočni opori na stopalih in s podlahtjo na klopici



Slika 20: Statična drža v bočni opori na stopalih in s podlahtjo na klopici

Začetni položaj:

Opirate se bočno na klopco s spodnjo podlahtjo in tal s spodnjo nogo. Noge so iztegnjene. Zgornja roka v bok.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.2.3.4 Izteg kolka stoje, palico držimo pred telesom (v stoji razkoračno)



Slika 21: Izteg kolka stoje, palico držimo pred telesom (začetni položaj)



Slika 22: Izteg kolka stoje, palico držimo pred telesom (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno (stopala so v širini ramen), noge so nekoliko skrčene v kolnih. Trup je raven in predklonjen, glava v podaljšku trupa, lopatice so ves čas stisnjene skupaj. Z rokami v širini ramen držite palico pred telesom.

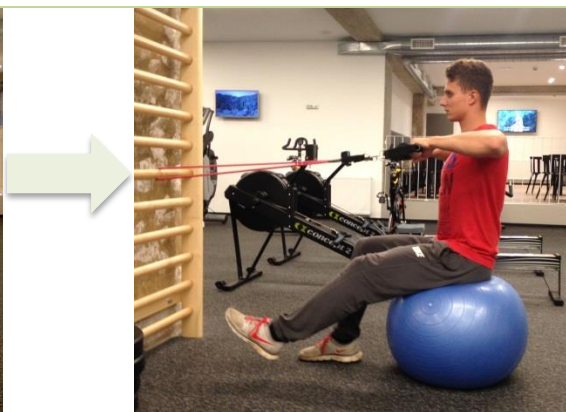
Potek gibanja:

Dvignete trup do navpičnega položaja, pri tem stisnete mišice zadnjice in končni položaj za trenutek zadržite. Nato se počasi spustite nazaj v začetni položaj. Trup je ves čas raven. Palica celotno izvedbo giba potuje ob telesu.

2.3.2.3.5 Poteg elastike iz predročnja v zaročenje skrčeno, s komolci visoko (v sedlu na ravnotežni žogi z L (D) stopalom v zraku).



Slika 23: Poteg elastike iz predročnja v zaročenje skrčeno (začetni položaj)



Slika 24: Poteg elastike iz predročnja v zaročenje skrčeno (končni položaj)

Začetni položaj:

Sedite na žogi. Ena noga je s celim stopalom v stiku s podlago, druga je rahlo pokrčena v zraku. Roke so v predročnju pokrčene in v dlaneh držite konec elastike, ki je zataknjena na letvenik. Zapestja so iztegnjena.

Potek gibanja:

Elastiko povlečete z gibanjem ramen nazaj in krčenjem rok preko odročnja skrčeno v zaročenje (komolci so dvignjeni). Ko pridete do končnega položaja (zaročenje), popustite v začetni položaj.

2.3.2.3.6 Izpadni korak naprej z D (L) nogo (prosto)



Slika 25: Izpadni korak naprej (začetni položaj)



Slika 26: Izpadni korak naprej (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite v stoji razkoračno, z rokami se držite za boke.

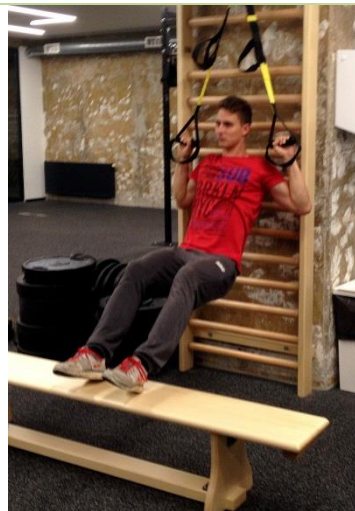
Potek gibanja:

Iz stoje naredite korak naprej, sprednja noga je skrčena, teža je enakomerno porazdeljena na obe nogi. Počepnete in se dvignete nazaj v začetni položaj stoji razkoračno. Vajo izvajate najprej samo z eno nogo, ko končate zadano število ponovitev, ponovite še z drugo nogo. Pazite, da med gibanjem dol ne potiskate sprednje noge naprej, ampak spuščate koleno zadnje noge proti podlagi.

2.3.2.3.7 Zgibi z vadbenim trakom v sedu (noge na dvignjeni opori)



Slika 27: Zgibi z vadbenim trakom v sedu (začetni položaj)



Slika 28: Zgibi z vadbenim trakom v sedu (končni položaj)

Začetni položaj:

Potek gibanja:

Ste v sedu pod vadbenim trakom. Noge so v kolenu rahlo pokrčene, pete imate na klopci. Z iztegnjenimi rokami držite vadbeni trak.

Izvajate potege v vertikalni smeri. Pete so ves čas na klopci in so vam lahko v pomoč pri dvigovanju. V začetni položaj se spuščajte kontrolirano in pazite, da se z zadnjico pri tem ne dotaknete tal.

2.3.2.3.8 Počep z rokami v predročanju



Slika 29: Počep z rokami v predročanju (začetni položaj)



Slika 30: Počep z rokami v predročanju (končni položaj)

Začetni položaj:

Potek gibanja:

Stojite razkoračno (stopala so nekoliko širše od bokov). Roke so sproščeno v predročanju.

Naredite globok počep, z rokami si pomagata pri ohranjanju ravnotežnega položaja. Celotno izvedbo giba kolena potiskate navzven. Položaj trupa je ves čas vzravnani.

2.3.2.3.9 Skleca z rokami na klopi



Slika 31: Skleca z rokami na klopi (začetni položaj)



Slika 32: Skleca z rokami na klopi (končni položaj)

Začetni položaj:

Opirate se na klopcu z iztegnjenimi rokami, noge so iztegnjene, s prsti stopal na tleh. Trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so razmaknjene nekoliko širše od širine ramen, dlani obrnjene naprej.

Potek gibanja:

Roke skrčite v stran in se spustite navzdol s prsnim košem proti klopci. Trup je ves čas raven in napet, ne smete se ulekniti v ledvenem delu hrbta.

2.3.3 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA E1

2.3.3.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE:

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU E1 (1. DO 3. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 8: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju E1

	VAJE	1. TEDEN	2. TEDEN	3. TEDEN
1.	Statična drža v opori na stopalih in na podlahteh	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
2.	Statična drža v nasprotnem iztegu trupa v leži na trebuhu, čelo na dlaneh	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
3.	Statična drža v bočni opori na stopalih in na D (L) podlahti, L (D) roka na tleh pred telesom	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.3.3.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU E1 (1. DO 3. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 9: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju E1

VAJE	1. TEDEN	2. TEDEN	3. TEDEN
4. Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (v stoji, razkoračno, stopala so v širini ramen)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
5. Poteg iz predročnja v zaročenje skrčeno, s komolci ob telesu, z vadbenim trakom (stoja z nagibom nazaj čelno na letvenik, razkoračno)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
6. Izpadni korak nazaj izmenično z L in D nogo (prosto ali z oporo na letveniku)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
7. Vesa z iztegnjenimi rokami (retrakcija lopatic)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
8. Počep z rokami za glavo	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
9. Skleca z rokami na klopi, opora na eni nogi	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.3.3.3 PRIKAZ VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA E1

2.3.3.3.1 Statična drža v opori na stopalih in na podlahteh



Slika 33: Statična drža v opori na stopalih in na podlahteh

Začetni položaj:	Opirate se tal s podlahtmi in prsti nog. Noge so razmaknjene v širini bokov, trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so v širini ramen, skrčene.
Potek gibanja:	Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.3.3.2 Statična drža v nasprotnem iztegu trupa v leži na trebuhu, čelo na dlaneh



Slika 34: Statična drža v nasprotnem iztegu trupa v leži na trebuhu

Začetni položaj:	Ležite na trebuhu na blazini, čelo položite na dlani. Noge so visoko dvignjene od tal, iztegnjene in v širini bokov, stopala so napeta.
Potek gibanja:	Aktivno stiskate mišice trupa in zadnjice, zadržujete položaj.

2.3.3.3 Statična drža v bočni opori na stopalih in na D (L) podlahti, L (D) roka na tleh pred telesom



Slika 35: Statična drža v bočni opori na stopalih in na podlahti

Začetni položaj:

Opirate se bočno na blazino s spodnjo podlahtjo in s spodnjo nogo. Noge so iztegnjene. Z zgornjo roko si pomagata pri ohranjanju položaja, je v opori pred telesom s celo dlanjo ali prsti na podlagi.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.3.3.4 Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (v stoji, razkoračno, stopala so v širini ramen)



Slika 36: Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (začetni položaj)



Slika 37: Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno (stopala so v širini ramen), noge so nekoliko skrčene v kolnih. Trup je raven in predklonjen, glava v podaljšku trupa, lopatice so ves čas stisnjene skupaj. Z iztegnjenimi rokami v širini ramen držite ročke ob telesu.

Potek gibanja:

Dvignete trup do navpičnega položaja, pri tem stisnete mišice zadnjice in končni položaj za trenutek zadržite. Nato se počasi spustite nazaj v začetni položaj. Trup je ves čas raven. Ročke potujejo ob telesu. Ne krčite rok.

2.3.3.3.5 Poteg iz predročnja v zaročenje skrčeno, s komolci ob telesu, s vadbenim trakom (stoja z nagibom nazaj čelno na letvenik, razkoračno)



Slika 38: Poteg iz predročnja v zaročenje skrčeno (začetni položaj)



Slika 39: Poteg iz predročnja v zaročenje skrčeno (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno, čelno na letvenik. Noge so razmaknjene v širini bokov. Roke so iztegnjene pred telesom in v dlaneh držite vadbeni trak, ki je zataknen na letvenik malo višje od višine glave. Zapestja so iztegnjena.

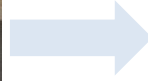
Potek gibanja:

Vadbeni trak povlečemo s hkratnim gibanjem ramen nazaj in krčenjem rok nazaj preko odročnja skrčeno v zaročenje. Komolci potujejo ob telesu. Ko pridete do končnega položaja (zaročenje), popustite v začetni položaj. Trup je ves čas raven in napet.

2.3.3.3.6 Izpadni korak nazaj izmenično z L in D nogo (prosto ali z oporo na letveniku)



Slika 40: Izpadni korak nazaj izmenično (začetni položaj)



Slika 41: Izpadni korak nazaj izmenično (končni položaj)

Začetni položaj:

Potek gibanja:

Stojite v stoji razkoračno bočno na letvenik. Z notranjo roko se držite za letvenik.

Iz stoji naredite korak nazaj, sprednja noga je skrčena, teža je enakomerno porazdeljena na obe nogi. Počepnete in se dvignete nazaj v začetni položaj stoji razkoračno. Vajo izvajate izmenično z L in D nogo. Pazite, da med gibanjem dol ne potiskate sprednje noge naprej, ampak spuščate koleno zadnje noge proti podlagi.

2.3.3.3.7 Vesa z iztegnjenimi rokami (retrakcija lopatic)



Slika 42: Vesa z iztegnjenimi rokami (začetni položaj)



Slika 43: Vesa z iztegnjenimi rokami (končni položaj)

Začetni položaj:

Potek gibanja:

Z nadprijemom primite drog v širini ramen. Sprostite celo telo, tako da začutite razteg v mišicah hrbta. Komolci so iztegnjeni, ramena so pri ušesih, stiskate mišice trupa. Noge so dvignjene od podlage. Lahko si pomagata z elastiko.

Gib izvedete tako, da z mišicami zgornjega dela hrbta povlečete ramena navzdol in stisnete skupaj lopatice. Končni položaj zadržite za nekaj sekund in nato sprostite mišice hrbta in se vrnite v začetni položaj. Ves čas ste v vesi, z nogami se ne dotaknete podlage.

2.3.3.3.8 Počep z rokami za glavo



Slika 44: Počep z rokami za glavo (začetni položaj)



Slika 45: Počep z rokami za glavo (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno (stopala so nekoliko širše od bokov). Z dlanmi se dotikate zadnjega dela glave. Lopatice stiskate skupaj, glava je v podaljšku trupa, pogled je usmerjen naprej.

Potek gibanja:

Naredite globok počep. Celotno izvedbo giba kolena potiskate navzven. Položaj trupa je ves čas vzravn, lopatice so stisnjene skupaj.

2.3.3.3.9 Skleca z rokami na klopi, opora na eni nogi



Slika 46: Skleca z rokami na klopi, opora na eni nogi (začetni položaj)



Slika 47: Skleca z rokami na klopi, opora na eni nogi (končni položaj)

Začetni položaj:

Opirate se na klopco z iztegnjenimi rokami, in z stopalom ene noge tal, druga noga je ves čas v zraku. Trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so razmaknjene nekoliko širše od širine ramen, dlani obrnjene naprej.

Potek gibanja:

Roke skrčite v stran in se spustite navzdol s prsnim košem proti klopici. Trup je ves čas raven in napet, ne smete se ulekniti v ledvenem delu hrbta.

2.3.4 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA E2

2.3.4.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE:

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU E2 (4. DO 6. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 10: Sklop krepih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju E2

	VAJE	4. TEDEN	5. TEDEN	6. TEDEN
1.	Statična drža v opori na stopalih in na podlahteh. Z nogami izmenično korakanje skupaj in narazen.	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
2.	Statična drža v iztegu trupa z rokami ob telesu in v nasprotnem iztegu trupa	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
3.	Statična drža v bočni opori na stopalih in na D (L) podlahti, L (D) roka v bok	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.3.4.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU E2 (4. DO 6. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 11: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju E2

VAJE	4. TEDEN	5. TEDEN	6. TEDEN
4. Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (v stoji razkoračno, stopala so širše od širine ramen)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
5. Poteg iz predročnja v zaročenje skrčeno, s komolci visoko, z vadbenim trakom (stoja z nagibom nazaj čelno na letvenik, razkoračno)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
6. Izpadni korak nazaj z L (D) nogo (prosto)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
7. Vesa z iztegnjenimi rokam (retrakcija lopatic in primik ramen)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
8. Počep z iztegnjenimi rokami v vzročnju	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
9. Skleca z dlanmi širše od širine ramen	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.3.4.3 PRIKAZ VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA E2

2.3.4.3.1 Statična drža v opori na stopalih in na podlahteh. Z nogami izmenično korakanje skupaj in narazen.



Slika 48: Statična drža v opori na stopalih in podlahteh (začetni položaj)



Slika 49: Statična drža v opori na stopalih in podlahteh (končni položaj)

Začetni položaj:

Opirate se tal s podlahtmi in prsti nog. Noge so razmaknjene v širini bokov, trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so v širini ramen, skrčene.

Potek gibanja:

Izmenično z L in D nogo stopite širše od širine ramen, položaj za nekaj trenutkov zadržite in nato spet stopite skupaj z nogami v širino bokov. Trup je ves čas na istem mestu, raven in napet. Stiskate mišice trupa.

2.3.4.3.2 Statična drža v iztegu trupa z rokami ob telesu in v nasprotnem iztegu trupa



Slika 50: Statična drža v iztegu trupa z rokami ob telesu in v nasprotnem iztegu trupa

Začetni položaj:

Ležite na trebuhu na blazini, trup je dvignjen od podlage, glava je v podaljšku trupa. Roke so ob telesu, noge dvignjene visoko od podlage, iztegnjene in v širini bokov, stopala so napeta.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.4.3.3 Statična drža v bočni opori na stopalih in na D (L) podlahti, L (D) roka v bok



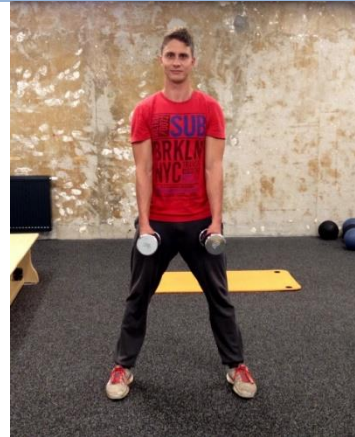
Slika 51: Statična drža v bočni opori na stopalih in na podlahti

Začetni položaj:	Opirate se bočno na blazino s spodnjo podlahtjo (kot v rami 90°) in s spodnjo nogo. Noge so iztegnjene. Zgornja roka v bok.
Potek gibanja:	Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.4.3.4 Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (v stoji razkoračno, stopala so širše od širine ramen)



Slika 52: Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (začetni položaj)



Slika 53: Izteg kolka stoje, v rokah držimo ročke (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno (stopala so širše od širine ramen), noge so nekoliko skrčene v kolenih. Trup je raven in predklonjen, glava v podaljšku trupa, lopatice so ves čas stisnjene skupaj. Z rokami v širini ramen držite ročke med nogami.

Potek gibanja:

Dvignete trup do navpičnega položaja, pri tem stisnete mišice zadnjice in končni položaj za trenutek zadržite. Nato se počasi spustite nazaj v začetni položaj. Trup je ves čas raven. Rok ne krčite.

2.3.4.3.5 Poteg iz predročnja v zaročenje skrčeno, s komolci visoko, z vadbenim trakom (stoja z nagibom nazaj čelno na letvenik, razkoračno)



Slika 54: Poteg iz predročnja v zaročenje skrčeno (začetni položaj)



Slika 55: Poteg iz predročnja v zaročenje skrčeno (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno, čelno na letvenik. Noge so razmaknjene v širini bokov. Roke so iztegnjene pred telesom in v dlaneh držite vadbeni trak, ki je zataknen na letvenik malo višje od višine glave. Zapestja so iztegnjena.

Potek gibanja:

Vadbeni trak povlečete z gibanjem ramen nazaj in krčenjem rok preko odročnja skrčeno v zaročenje (komolci so dvignjeni). Ko pridete do končnega položaja (zaročenje), popustite v začetni položaj. Trup je ves čas raven in napet.

2.3.4.3.6 Izpadni korak nazaj z L (D) ного (prosto)



Slika 56: Izpadni korak nazaj (začetni položaj)



Slika 57: Izpadni korak nazaj (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite v stoji razkoračno, z rokami se držite za boke.

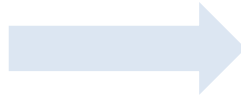
Potek gibanja:

Iz stoji naredite korak nazaj, sprednja noga je skrčena, teža je enakomerno porazdeljena na obe nogi. Počepnete in se dvignete nazaj v začetni položaj stoji razkoračno. Vajo izvajate najprej samo z eno nogo, ko končate zadano število ponovitev, ponovite še z drugo nogo. Pazite, da med gibanjem dol ne potiskate sprednje noge naprej, ampak spuščate koleno zadnje noge proti podlagi.

2.3.4.3.7 Vesa z iztegnjenimi rokama (retrakcija lopatic in primik ramen)



Slika 58: Vesa z iztegnjenimi rokami (začetni položaj)



Slika 59: Vesa z iztegnjenimi rokami (končni položaj)

Začetni položaj:

Potek gibanja:

Z nadprijemom primite drog v širini ramen. Sprostite celo telo, tako da začutite razteg v mišicah hrbta. Komolci so iztegnjeni, ramena so pri ušesih, stiskate mišice trupa. Noge so dvignjene od podlage. Lahko si pomagate z elastiko.

Z mišicami hrbta povlečete lopatice dol in nazaj tako, da je prsni koš usmerjen čim bolj proti stropu. V hrbtu se usločite, noge sproščeno visijo, lopatice stisnete skupaj. Končni položaj za nekaj trenutkov zadržite in se počasi in kontrolirano spustite nazaj v sproščeno veso.

2.3.4.3.8 Počep z iztegnjenimi rokami v vzročenu



Slika 60: Počep z iztegnjenimi rokami v vzročenu (začetni položaj)



Slika 61: Počep z iztegnjenimi rokami v vzročenu (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno (stopala so nekoliko širše od bokov). Roke so iztegnjene v vzročenu.

Potek gibanja:

Naredite globok počep. Celotno izvedbo giba kolena potiskate navzven. Položaj trupa je ves čas vzravnani, roke ostanejo iztegnjene v vzročenu.

2.3.4.3.9 Skleca z dlanmi širše od širine ramen



Slika 62: Skleca z dlanmi širše od širine ramen (začetni položaj)



Slika 63: Skleca z dlanmi širše od širine ramen (končni položaj)

Začetni položaj:

Opirate se na blazino z iztegnjenimi rokami, prsti stopal so na tleh. Trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so razmaknjene nekoliko širše od širine ramen, dlani obrnjene naprej.

Potek gibanja:

Roke skrčite v stran in se spustite navzdol s prsnim košem proti blazini. Trup je ves čas raven in napet, ne smete se ulekniti v ledvenem delu hrbta. Nato se dvignete nazaj v začetni položaj.

2.3.5 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA F1

2.3.5.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE:

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU F1 (1. DO 3. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 12: Sklop krepih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju F1

	VAJE	1. TEDEN	2. TEDEN	3. TEDEN
1.	Statična drža na podlahteh in na enem stopalu (menjava nog na vsakih 5 sekund)	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
2.	Statična drža v iztegu trupa z rokami za glavo in v nasprotnem iztegu trupa	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
3.	Statična drža v bočni opori na stopalih in na D (L) iztegnjeni roki, L (D) roka na tleh pred telesom	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.3.5.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU F1 (1. DO 3. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 13: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju F1

	VAJE	1. TEDEN	2. TEDEN	3. TEDEN
4.	Izteg kolka stoje, stoja na eni nogi, roke v bok	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
5.	Poteg iz predročnja v odročnje z vadbenim trakom (v stoji razkoračno, čelno na letvenik)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
6.	Počepi v izpadnem koraku vstran izmenično na L in D nogo (prosto ali z oporo na letveniku)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
7.	Vesa v zgibi (lahko s pomočjo elastike)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
8.	Vertikalni skok iz globokega počepa	12-15x/1/30-60s	12-15x/2/30-60s	12-15x/2/30-60s
9.	Skleca z dlanmi v širini ramen	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.3.5.3 PRIKAZ VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA F1

2.3.5.3.1 Statična drža na podlahteh in na enem stopalu (menjava nog na vsakih 5 sekund)



Slika 64: Statična drža na podlahteh in na enem stopalu

Začetni položaj:

Opirate se tal s podlahtmi in prsti ene noge, druga noga je rahlo dvignjena od podlage. Noge so razmaknjene v širini bokov, trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so v širini ramen, skrčene.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj, vsakih 5 sekund zamenjate nogi. Trup ostane v enakem položaju.

2.3.5.3.2 Statična drža v iztegu trupa z rokami za glavo in v nasprotnem iztegu trupa



Slika 65: Statična drža v iztegu trupa z rokami za glavo in v nasprotnem iztegu trupa

Začetni položaj:

Ležite na trebuhu na blazini, trup je dvignjen od podlage, glava je v podaljšku trupa. Z dlanmi se dotikate zadnjega dela glave, noge so dvignjene visoko od podlage, iztegnjene in v širini bokov, stopala so napeta.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadnjice, zadržujete položaj.

2.3.5.3.3 Statična drža v bočni opori na stopalih in na D (L) iztegnjeni roki, L (D) roka na tleh pred telesom



Slika 66: Statična drža v bočni opori na stopalih in na iztegnjeni roki

Začetni položaj:

Opirate se bočno na blazino z dlanjo spodnje iztegnjene roke in s spodnjo nogo. Noge so iztegnjene. Z zgornjo roko si pomagata pri ohranjanju položaja, je v opori pred telesom s prsti na podlagi.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.5.3.4 Izteg kolka stoje, stoja na eni nogi, roke v bok



Slika 67: Izteg kolka stoje (začetni položaj)



Slika 68: Izteg kolka stoje (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite na eni nogi, druga je rahlo dvignjena od podlage. Trup je raven in napet, glava v podaljšku trupa, lopatice so ves čas stisnjene skupaj. Roke imate v bok ali pred telesom, če imate težave z ohranjanjem ravnotežnega položaja.

Potek gibanja:

Naredite predklon, toliko globok, da hrbet ostane raven, noga, ki je dvignjena od podlage, potuje za telo. Je iztegnjena in napeta. Trup je vzporeden s tlemi. Končni položaj rahlo zadržite in se nato ponovno vzravnotežite v začetni položaj. Noga je ves čas dvignjena od podlage. Pogled je usmerjen naprej.

2.3.5.3.5 Poteg iz predročnja v odročnje z vadbenim trakom (v stoji razkoračno, čelno na letvenik)



Slika 69: Poteg iz predročnja v odročnje z vadbenim trakom (začetni položaj)



Slika 70: Poteg iz predročnja v odročnje z vadbenim trakom (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno, čelno na letvenik. Noge so razmaknjene v širini bokov. Roke so iztegnjene pred telesom in v dlaneh držite vadbeni trak, ki je zataknen na letvenik malo višje od višine glave. Zapetja so iztegnjena.

Potek gibanja:

Vadbeni trak povlečemo z iztegnjenimi rokami z gibanjem ramen nazaj in narazen v odročnje. Komolci so ves čas iztegnjeni. Ko pridete do končnega položaja (odročnje), stisnete skupaj lopatice, položaj rahlo zadržite in nato kontrolirano popustite v začetni položaj. Trup je ves čas raven in napet.

2.3.5.3.6 Počepi v izpadnem koraku vstran izmenično na L in D nogo (prosto ali z oporo na letveniku)



Slika 71: Počepi v izpadnem koraku vstran (začetni položaj)



Slika 72: Počepi v izpadnem koraku vstran (končni položaj)

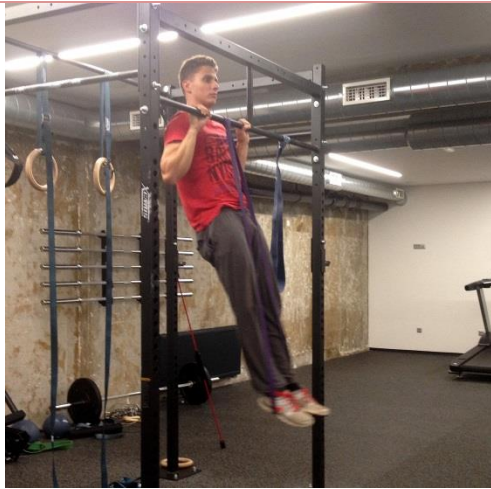
Začetni položaj:

Stojite v stoji široko razkoračno čelno na letvenik. Z rokama se držite za letvenik. Lahko stojite tudi prosto brez dodatne opore z rokami, v tem primeru so roke v predročenu.

Potek gibanja:

Iz začetnega položaja se spustite v počep na stran proti D nogi, L noga je iztegnjena. Stopala so ves čas usmerjena naprej in ostajajo v stiku s podlago, večina teže je na peti D noge. Koleni D noge je nad D stopalom, trup je vzravnani. Po potrebi si z rokami pomagajte pri ohranjanju ravnotežnega položaja (držite se za letvenik). Nato se dvignete nazaj v začetni položaj. Vajo izvajate izmenično na vsako nogo.

2.3.5.3.7 Vesa v zgibi (lahko s pomočjo elastike)



Slika 73: Vesa v zgibi (začetni položaj)



Slika 74: Vesa v zgibi (končni položaj)

Začetni položaj:

Potek gibanja:

Z nadprijemom primite drog v širini ramen. V začetni položaj lahko skočite, ali pa stopite na kakšno klop. Če ste dovolj močni se lahko tudi dvignete iz vese, ali pa si pomagate z elastiko, ki jo zataknete pod stopala/koleno. V začetnem položaju ste v vesi, brada je višje od višine droga, trup je napet, lopatice so stisnjene skupaj.

Zadržujete položaj, trup ostaja vzravnani in napet, sproščeno dihajte.

2.3.5.3.8 Vertikalen skok iz globokega počepa



Slika 75: Vertikalen skok iz globokega počepa (začetni položaj)



Slika 76: Vertikalen skok iz globokega počepa (končni položaj)

Začetni položaj:

Spustite se v globok počep, stopala so malo širše od širine ramen, kolena potiskate navzven, trup je zravn in napet, roke so pokrčene v predročnju. Z njimi si pomagata ohranjati ravnotežni položaj. Pogled je usmerjen naprej.

Potek gibanja:

Vajo izvedete tako, da se iz globokega počepa sonožno odrinete vertikalno in se popolnoma iztegnete. Ko pristanete se ponovno spustite v globok počep in vajo ponovite. V počepu ste z celimi stopali v stiku s podlago.

2.3.5.3.9 Skleca z dlanmi v širini ramen



Slika 77: Skleca z dlanmi v širini ramen (začetni položaj)



Slika 78: Skleca z dlanmi v širini ramen (končni položaj)

Začetni položaj:

Opirate se na blazino z dlanmi in prsti stopal. Noge so razmaknjene v širini bokov, trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so iztegnjene v širini ramen, dlani obrnjene naprej.

Potek gibanja:

Roke skrčite ob telesu in se spustite navzdol s prsnim košem proti blazini. Trup je ves čas raven in napet, ne smete se ulekniti v ledvenem delu hrbta. Nato se dvignete nazaj v začetni položaj.

2.3.6 IZBOR IN ZAPOREDJE VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA F2

2.3.6.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE:

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU F2 4. DO 6. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 14: Sklop krepilnih statičnih gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje v vadbenem obdobju F2

	VAJE	4. TEDEN	5. TEDEN	6. TEDEN
1.	Statična drža na podlahteh in na enem stopalu. (Menjava nog na vsakih 15 sekund)	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
2.	Statična drža v iztegu trupa z iztegnjenimi rokami v vzročanju in v nasprotnem iztegu trupa	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s
3.	Statična drža v bočni opori na stopalih in na D (L) iztegnjeni roki, L (D) roka v bok	30s/1/15-30s	20s/2/15-30s	30s/2/15-30s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.3.6.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

OPIS POTEKA VADBENE ENOTE

OBREMENITEV V VADBENEM OBDOBJU F2 (4. DO 6. TEDEN)

Št. ponovitev ali čas trajanja / št. serij / dolžina odmora

Tabela 15: Sklop krepilnih gimnastičnih vaj v vadbenem obdobju F2

	VAJE	4. TEDEN	5. TEDEN	6. TEDEN
4.	Izteg kolka stoje, stoja na eni nogi, v rokah držimo ročke	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
5.	Poteg iz predročnja v vzročnje z vadbenim trakom (v stoji razkoračno, čelno letvenik)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
6.	Iz stoje razkoračno izpadni korak vstran izmenično z L in D nogo (prosto)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
7.	Zgiba (prosto ali s pomočjo elastike)	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s
8.	Skok v počep na škatlo/klopco	12-15x/1/30-60s	12-15x/2/30-60s	12-15x/2/30-60s
9.	Skleca z dlanmi širše od širine ramen, opora na eni nogi	8-10x/1/30-60s	6-8x/2/30-60s	8-10x/2/30-60s

Legenda okrajšav: D – desna stran ali okončina; L – leva stran ali okončina

2.3.6.3 PRIKAZ VAJ MOČI VADBENEGA OBDOBJA F2

2.3.6.3.1 Statična drža na podlahteh in na enem stopalu (menjava nog na vsakih 15 sekund)



Slika 79: Statična drža na podlahteh in enem stopalu

Začetni položaj:

Opirate se tal s podlahtmi in prsti ene noge, druga noga je rahlo dvignjena od podlage. Noge so razmaknjene v širini bokov, trup je raven, glava v podaljšku trupa. Roke so v širini ramen, skrčene.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj, vsakih 15 sekund zamenjate nogi. Trup ostane v enakem položaju.

2.3.6.3.2 Statična drža v iztegu trupa z iztegnjenimi rokami v vzročanju in v nasprotnem iztegu trupa



Slika 80: Statična drža v iztegu trupa z iztegnjenimi rokami v vzročanju in v nasprotnem iztegu trupa

Začetni položaj:

Ležite na trebuhu na blazini, trup je dvignjen od podlage, glava je v podaljšku trupa, roke so iztegnjene v vzročanju. Noge so dvignjene visoko od podlage, iztegnjene in v širini bokov, stopala so napeta.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadnjice, zadržujete položaj.

2.3.6.3.3 Statična drža v bočni opori na stopalih in na D (L) iztegnjeni roki, L (D) roka v bok



Slika 81: Statična drža v bočni opori na stopalih in na iztegnjeni roki

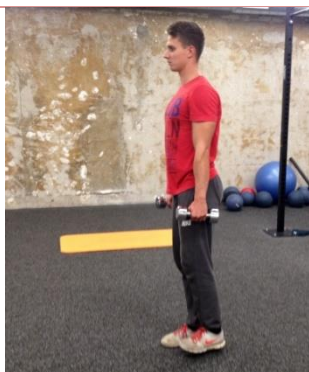
Začetni položaj:

Opirate se bočno na blazino z dlanjo spodnje iztegnjene roke in s spodnjo nogo. Noge so iztegnjene. Zgornja roka v bok.

Potek gibanja:

Aktivno stiskate mišice trupa in zadržujete položaj.

2.3.6.3.4 Izteg kolka stoje, stoja na eni nogi, v rokah držimo ročke



Slika 82: Izteg kolka stoje, stoja na eni nogi, v rokah držimo ročke (začetni položaj)



Slika 83: Izteg kolka stoje, stoja na eni nogi, v rokah držimo ročke (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite na eni nogi, druga je rahlo dvignjena od podlage. Trup je raven in napet, glava v podaljšku trupa, lopatice so ves čas stisnjene skupaj. Z iztegnjenimi rokami držite ročke v širini ramen.

Potek gibanja:

Naredite predklon, toliko globok, da hrbet ostane raven, noga, ki je dvignjena od podlage, potuje za telo. Je iztegnjena in napeta. Trup je vzporeden s tlemi. Roke so ves čas iztegnjene in gredo ob stojni nogi v smeri navzdol. Končni položaj rahlo zadržite in se nato ponovno vzravnote v začetni položaj. Noga je ves čas dvignjena od podlage. Pogled je usmerjen naprej.

2.3.6.3.5 Poteg iz predročnja v vzročnje z vadbenim trakom (v stoji razkoračno, čelno letvenik)



Slika 84: Poteg iz predročnja v vzročnje z vadbenim trakom (začetni položaj)



Slika 85: Poteg iz predročnja v vzročnje z vadbenim trakom (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno, čelno na letvenik. Noge so razmaknjene v širini bokov. Roke so iztegnjene pred telesom in v dlaneh držite vadbeni trak, ki je zataknen na letvenik malo višje od višine glave. Zapestja so iztegnjena.

Potek gibanja:

Vadbeni trak povlečemo z iztegnjenimi rokami z gibanjem ramen nazaj in navzgor v vzročnje. Komolci so ves čas iztegnjeni. Ko pridete do končnega položaja (vzročnje), stisnete skupaj lopatice, položaj rahlo zadržite in nato kontrolirano popustite v začetni položaj. Trup je ves čas raven in napet.

2.3.6.3.6 Iz stoje razkoračno izpadni korak vstran izmenično z L in D nogo (prosto)



Slika 86: Iz stoje razkoračno izpadni korak vstran izmenično (začetni položaj)



Slika 87: Iz stoje razkoračno izpadni korak vstran izmenično (končni položaj)

Začetni položaj:

Potek gibanja:

Stojite v stoji razkoračno, roke so sproščeno ob telesu. Poglej je usmerjen naprej.

Z hkratnim dvigom rok v predročnje naredite korak v D stran in se spustite v globok počep. Stopali sta usmerjeni naprej, teža je predvsem na peti D noge, koleno D noge je nad D stopalom. L noga je iztegnjena. Trup je vzravnani. Nato se vrnite v začetni položaj in vajo izvedete še na L stran.

2.3.6.3.7 Zgiba (prosto ali s pomočjo elastike)



Slika 88: Zgiba (začetni položaj)



Slika 89: Zgiba (končni položaj)

Začetni položaj:

Z nadprijemom primite drog v širini ramen. Po potrebi si zataknete elastiko pod stopalo ali pod koleno. Sproščeno ste v vesi.

Potek gibanja:

Gibanje začnete tako, stisnete skupaj lopatice z gibanjem ramen dol in nazaj. Nato se z upogibom rok povlečete navzgor. Dvignete se tako visoko, da trup ostane vzravn. V vratnem in prsnem delu hrbtenice se ne smete ulekniti naprej. Končni položaj rahlo zadržite in se počasi in kontrolirano vrnete v začetni položaj.

2.3.6.3.8 Skok v počep na škatlo/klopco



Slika 90: Skok v počep na škatlo (začetni položaj)



Slika 91: Skok v počep na škatlo (gibanje)



Slika 92: Skok v počep na škatlo (končni položaj)

Začetni položaj:

Stojite razkoračno pred škatlo/klopco.

Potek gibanja:

Sonožno skočite na škatlo/klopco v globok počep, z rokami ste v predročenu. Nato se dvignete v stoji razkoračno in stopite dol iz škatle/klopce. Ponovite vajo.

2.3.6.3.9 Skleca z dlanmi širše od širine ramen, opora na eni nogi



Slika 93: Skleca z dlanmi širše od širine ramen, opora na eni nogi (začetni položaj)



Slika 94: Skleca z dlanmi širše od širine ramen, opora na eni nogi (končni položaj)

Začetni položaj:

Z dlanmi iztegnjenih rok in prsti ene noge se opirate tal. Druga noga je rahlo dvignjena od podlage. Noge so razmaknjene v širini bokov, trup je raven, glava v podaljškju trupa.

Potek gibanja:

Roke skrčite ob telesu in se spustite navzdol s prsnim košem proti blazini. Trup je ves čas raven in napet, ne smete se ulekniti v ledvenem delu hrbta. Ena noga je ves čas dvignjena od podlage. Nato se vrnete nazaj v začetni položaj.

3.SKLEP

Zdravje ljudem praviloma predstavlja eno izmed največjih vrednot. V sodobni družbi je vse večja osveščенost, da posameznik lahko z načinom življenja tudi vpliva na svoje zdravje. Velja torej, da je človek soodgovoren za svoje zdravje. Pomemben dejavnik za ohranjanje zdravja je redna telesna aktivnost. Redna telesna aktivnost pozitivno vpliva tako na telesno, kot na duševno zdravje. Gibanje ugodno vpliva na srce in žilje ter zmanjšuje dejavnike tveganja za različne težave in bolezni sodobnega človeka kot so prekomerna telesna teža in debelost, povišan sladkor in/ali maščobe v krvi, zvišan krvni tlak. Hkrati pa gibanje koristi tudi pri obvladovanju stresa in izboljševanju razpoloženja. Vadba naj bo raznolika in redna, ter enakomerno porazdeljena na ves teden.

V Sloveniji je skrb za širjenje redne telesne vadbe med prebivalstvom prevzela Športna unija Slovenije. S projektom Zdrave vadbe ABC je spodbudila veliko do tedaj neaktivnih prebivalcev Slovenije k redni vadbi.

Z ustreznim programom vadbe dosežemo optimalni rezultat in napredek. Poleg aerobne dejavnosti je potrebno v vadbo vključiti tudi vaje moči in gibljivosti. Namen diplomske naloge je predstaviti smiselno nadgradnjo programa Zdrava vadba ABC. Poimenovali smo ga program Zdrave vadbe DEF. Program je namenjen vsem, ki so že končali z izvajanjem programa Zdrava vadba ABC. Primeren je tudi za posameznike, ki so že na višji stopnji in so vsaj dva krat tedensko telesno že dejavni in jim je program Zdrave vadbe ABC prelahak.

Program Zdrava vadba DEF je sestavljen iz treh vadbenih obdobij, ki smo jih poimenovali z vadbenim obdobjem D, E in F. Vsako vadbeno obdobje smo razdelili na prve tri tedne in druge tri tedne. Vadbeno obdobje D vsebuje vaje najnižje intenzivnosti obremenitev in se postopoma povečuje do zaključka vadbenega obdobja F. Skupno program Zdrave vadbe DEF traja 18 tednov.

Program je zasnovan na postopnem dvigu težavnosti vadbe. Vključene so krepilne in raztezne gimnastične vaje. Program zajema naprednejše oblike gibanja, s ciljem razviti moč in gibalne sposobnosti posameznika. Program je razdeljen na tri glavna vadbeno obdobja (D,E in F), ki trajajo 6 tednov. Vadba se izvaja 2x tedensko. Vsebine programa Zdrava vadbe DEF so prilagojene obema spoloma in starosti od 18 – 65 let. Priporočamo, da se program izvaja pod vodenim nadzorom strokovnjaka. Pripomočki, ki so uporabljeni v programu so relativno lahko dostopni in jih ima večina športnih društev in fitnessov, ki ponujajo možnost vodene vadbe. Rekviziti so preprosti za uporabo.

Program predstavljen v diplomski nalogi je namenjen vsem strokovnjakom (tako športnim, kot zdravstvenim), ki se trudijo spodbuditi ljudi k redni vadbi. Verjamem, da bo po izvedbi programa vsak posameznik zaznal svoj napredek in z zavzetostjo in veseljem nadaljeval z redno telesno dejavnostjo.

4. VIRI

- Ana. (18.8.2010). *Vizija in poslanstvo – Športna unija Slovenije*. Pridobljeno iz <http://www.sportna-unija.si/Article/Details/3099>
- Ana. (27.8.2014). *Zdrava vadba ABC – predstavitev programa Zdrava vadba ABC*. Pridobljeno iz <http://www.zdravodrustvo.si/Article/Details/9054>
- Ažman, D. (2005). Gibanje je življenje – vse življenje: čemu in kakšna telesna vadba v starejših letih? V H. Berčič (ur.), *Šport starejših za danes in jutri* (str. 47–55). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Odbor športa za vse.
- Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Berčič, H., Bilban, M. in Matoh, J. (2012). Tesnejše povezovanje medicinske športne stroke ter znanosti. V J. K. Djomba in M. Pori (ur.), *Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.
- Bilban, M. (2005). Telesna dejavnost za ohranjanje zdravja in preprečevanje poškodb. V J. Turk (ur.), *Zdrava poznejša leta* (str. 228–245). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Maučec Zakotnik, J. (1998). Čezmerna telesna teža. V J. Turk (ur.), *V mladosti misli na starost* (str. 211–227). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Maučec Zakotnik, J., Backović Juričan, A. in Djomba, J. K. (2012). Spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja v okviru delovanja Cindi Slovenija. V J. K. Djomba in M. Pori (ur.), *Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.
- Nekateri koristni učinki redne gibalno-športne aktivnosti za telo in kakšni koristni učinki se dogajajo v telesu med gibanjem?* (28. 08. 2013). Zdravje in gibanje. Pridobljeno iz <http://www.zdravjeingibanje.si/Prispevek.aspx?ID=113>.
- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: samozaložba.
- Poljšak, B. (2012). *Kaj lahko naredim sam, da bi se staral počasneje?* Ljubljana: samozaložba.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljevič, M. in Ščepanović, D. (2012). *Zdrava vadba (A, B, C)*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna Unija Slovenije in Fundacija za šport.

Pori, P., Pori, M., Jeromen, T., Kavčič, R., Strojnik, T., Pišotek, J., ... Kompan, J. (2014). *Moj dnevnik zdravja*. Delo je v pripravi.

Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Založba Domus.

Sila, B., Petrović, K., Ambrožič, F. in Doupona, M. (1998). Športna aktivnost v povezavi s starostjo. *Šport*, 46(1), 35–38.

Turk, J. (2000). Športno srce. V B. Kolšek (ur.), *Lepota gibanja* (str. 259, 260). Ljubljana: Društvo za srce.

Usposabljanje v okviru projekta Zdravo društvo. Sep, 2012. Pridobljeno iz <http://www.sportnahisailirija.si/usposabljanja-v-okviru-projekta-zdravo-drustvo/>

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zdrava vadba ABC. Jan, 2013. Pridobljeno iz <http://www.aktivni.si/ostali-sporti/zdrava-vadba-abc/>