

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: vadba »tabata«

Učna ura: št. 4

Kaj je tabata: je oblika visoko intenzivne vadbe, ki jo je s sodelavci razvil japonski znanstvenik dr. Tabata. Vajo se izvaja 20 sekund in 10 sekund počiva, običajno jo izvajamo z 8 ponovitvami (traja približno 4 min).

V današnjem posnetku vam pomagajo demonstratorji, ki pa izvedejo vajo samo enkrat, nato grejo na drugo vajo.

Navodila za delo:

Na spodnji povezavi imate primer vadbe. Najprej si oglejte posnetek, da spoznate vaje. Nato se s tekom na mestu najprej ogrejete (2 min.), naredite raztezne gimnastične vaje in pričnite z vajami skupaj s posnetkom še enkrat. Priporočamo, da po koncu prvega 4 min. kroga ponovite še kakšen krog. Sami si izberite število ponovitev. Na koncu naredite sproščanje telesa in še kakšno raztezno gimnastično vajo (stretching).

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8>

V primeru morebitnih nejasnosti ali vprašanj nam pišite na:

sport-oshism@guest.arnes.si