

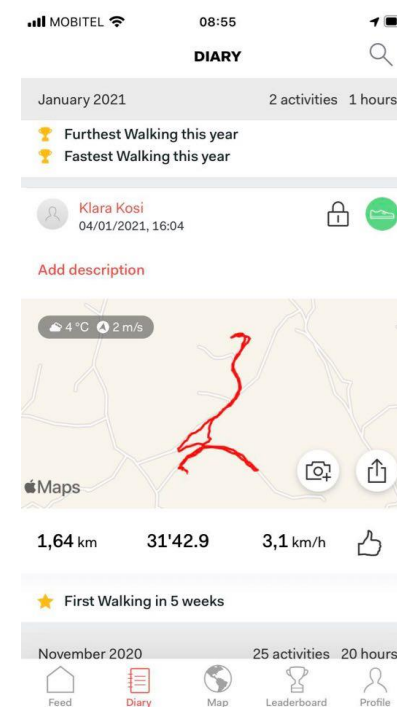
# MOJ DNEVNIK GIBALNIH DEJAVNOSTI januar 2021

AVTORICA KLARA KOSI



# 4.1.2021 – TEK

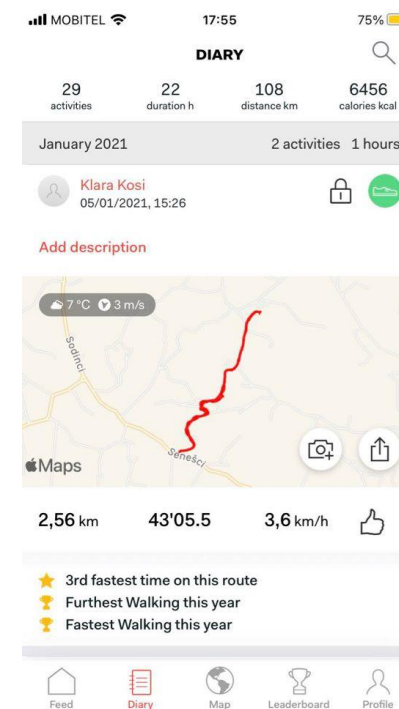
- **ČAS GIBANJA:** 23 min + 20 min (hitra hoja) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan **sama:** Pred samim tekom sem se ogrela, kar je pozimi zelo pomembno. Zaradi nizkih temperatur mišice potrebujejo nekaj več časa, da se ogrejejo, zato sem ogrevanje nekoliko podaljšala in naredila nekaj več ogrevalnih vaj. Uporabila sem odsevne trakove, podnevi pa izberem oblačila živahnejših barv. Postopoma postajam uglašena z naravo. Spet slišim glas ptic, poigravanje vetra, opazim umetnine narave, kar mi je bilo morda prej skrito. Po teku sem šla pod tople tuš. Zadnje čase večkrat tečem že pred šolo, saj me tek napolni z energijo, tako da dopoldne lažje prenašam fizične in včasih tudi psihične napore.
- **POČUTJE MED VADBO:** Med tekom sem se počutila močnejše in zmogljivejše, gradila sem svojo samozavest. Ugotovila sem, da mi pozimi svež zrak koristi, hkrati pa bom z gibanjem okrepila tudi svoj imunski sistem. Krepitev duha na tak način mi daje zagon za premagovanje drugih ovir. Ko sem se vrnila s teka, sem bila fizično utrujena, ampak moje telo je bilo napolnjeno z energijo. Nadihala sem se svežega duha in razgibala svoje telo.
- **MNENJE:** Zame je bila najtežja naloga v teh zimskih dneh, da se odločim za tek, saj so temperature nizke, prej in dlje je temno, pogosto je tudi slabo vreme. A ugotovila sem, da je tudi v teh razmerah moč teči in okrepiti svoje zmogljivosti. Zlitje z naravo me čustveno obogati in sprosti. Prišla sem do spoznanja, da se tudi v zimski sezoni splača vztrajati, saj se bolje počutim, veliko časa namreč preživim v notranjih prostorih.





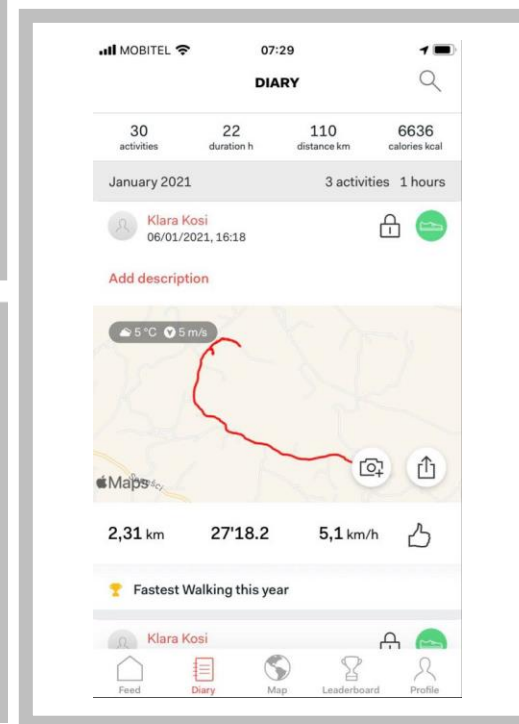
# 5. 1. 2021 – TABATA

- **ČAS GIBANJA:** 20 min + 30 min + 43 min (hitra hoja)
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravi ta dan **sama:** Namesto, da zjutraj ves čas pritiskam na gumb za dremež, si raje vzamem dodatnih 10 minut in naredim 5 razteznih vaj, ki prebudijo moje telo in me napolnijo z energijo. Pred začetkom vadbe sem opravila ogrevanje; kroženje z zapestji, rameni, rokami, boki, v gležnjih, nato pa 2 minuti hoje in 3 minute teka na mestu. Ker sem se že naveličala enoličnosti treningov, ki jih izvajam sama, sem razmišljala o tabata treningih. Začela sem z visoko intenzivnimi sklecami - 20 sekund, počivala 10 sekund in ponovila 8x. Ko sem zaključila, sem počivala 1 minuto. Enak interval sem ponovila pri ostalih naštetih vajah. Za konec sem naredila še sklop razteznih vaj.
- **POČUTJE MED VADBO:** Opažam, da tabata vaje name vplivajo pozitivno, saj izboljšajo zmogljivost in hitrost. Gre za kratko učinkovito vadbo, ki spodbudi moj metabolizem, hkrati pa v tem času porabim približno toliko kalorij kot na enournem džogingu.
- **MNENJE:** Jutranja/zimska tabata mi da veliko energije, ki jo potrebujem, da sem lahko bolj produktivna čez dan. Menim, da poleg tega ura telovadbe ni tako pomembna, kot je pomembno, da se sploh pripravim k telovadbi. Več kot se bom gibala, večjo uslugo bom naredila svojemu telesu. Prav zato izkoristim vsako priložnost za hojo, za gibanje v naravi, za igranje odbojke ali za uživanje na svežem zraku med tekom. Tabata je zame vadbena rutina, ki jo lahko izvajam vsak dan in traja približno dvajset minut.



# 6. 1. 2021 - KOORDINACIJSKE LEŠTEV

- **ČAS GIBANJA:** 20 min + 37 min (tek) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opraviš ta dan **sama:** Pred samo vadbo sem se primerno ogrela. Omislila sem si koordinacijsko hitrostno lestev, ki je en tak odličen pripomoček za trening, s katerim lahko hitro in učinkovito izboljšam pospešek, hitro prečno gibanje in hitre spremembe smeri, hkrati pa izboljšam ravnotežje, ritem in kontrolo samega telesa.
- **POČUTJE MED VADBO:** Med vadbo sem se počutila zelo dobro, saj sem izboljševala delovanje nog in hitrosti gibanja. Z različnimi vajami sem izboljševala tudi splošno kondicijo (skipping, osnovna drža, stabilnost gležnjev, pravilno postavljanje stopal pri teku, hitrost spremembe smeri-agilnost, preventiva pred poškodbami)... Razvijala sem koordinacijo, spretnost, odzivno moč, ter izboljševala svojo gibalno učinkovitost.
- **MNENJE:** Menim, da je koordinacijska lestev dober pripomoček za razvoj koordinacije, spretnosti in odziva. Marsikdo jo ima doma, lahko si bi jo naredila iz različnih vrvi ali papirja, palic. Jaz pa sem si jo kar s kredom narisala na asfalt.



# 7.1.2021 - VADBA NA STOPNICAH

- **ČAS GIBANJA:** 22 min + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opraviš ta dan: Kako nimajo dvigala ... ali pa vsaj tekočih stopnic, sem se spraševala, ko me je pogled na daljše stopnice spravil v slabo voljo. A ugotovila sem, da mislim napačno. Stopnic se raje razveselim, saj mimogrede lahko naredim kaj koristnega za svoje zdravje. Vendar smo ljudje po svoji naravi bolj lena bitja in če se le da, izbiramo lažjo in udobnejšo pot. V začetnem, pripravljenem delu sem se najprej ogrela z aktivnostmi po stopnicah gor in dol. Zaradi varnosti sem izvajala vaje le v smeri navzgor, navzdol sem se vračala v hoji/počasnem teku. Med spuščanjem po stopnicah sem zamahovala z rokami naprej/nazaj, krožila s komolci in z zapestji. Vsako izmed vaj sem izvajala od 30 sekund do minute, cel sklop pa ponovila 2x. Temu sem na koncu dodala aktivne raztezne vaje za posamezni del telesa.
- **POČUTJE MED VADBO:** Vadba v naravi me že sama po sebi ne nagradi zgolj s svežim zrakom in čvrstim telesom, ampak tudi z lepimi razgledi, zato je počutje med vadbo še toliko boljše. Torej če povzamem, bila sem sproščena, umirjena. Vsekakor sem krepila moč, vzdržljivost in hitrost.
- **MNENJE:** Stopnice so zame včasih lahko ovira, lahko pa odličen športni pripomoček. Naredila sem super vadbo, ki jo lahko izvedem kjerkoli, v bloku, v hiši, a najbolje je na prostem. Menim, da pri hoji po stopnicah aktiviramo več mišic kot pri hoji po ravnem ali ko stojimo. Zato je ta aktivnost odlična za okrepitev mojih nog ali zadnjice. Prav tako hoja po stopnicah mojemu telesu pomaga izločati hormon sreče in posledično sem zaradi tega hormona bolj sproščena in razpoložena. Če sem pogosto okupirana z negativnimi mislimi in čustvi, lahko na tak način pozitivno vplivam na svoje duševno zdravje.

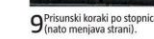


**Ogrevanje**  
Ogremo se z aktivnostmi na stopnicah (gibalne naloge delamo le navzgor, navzdol se vračamo v hoji ali počasnem teku). Ko se vračamo po stopnicah navzdol, krožimo z rokami nazaj, zamahujemo z rokami v odročenje, izmenično zamahujemo z roka nazaj, krožimo z rameni nazaj, krožimo v kromolih in zapestjih ...



	PRIPRAVLJALNI DEL	GLAVNI DEL	ZAKLJUČNI DEL
Trajanje	od 8 do 15 minut	od 20 do 45 minut	od 5 do 7 min
Vsebina	DA po stopnicah	KGV z lastno telesno maso na stopnicah	SRGV
Količina	2-4 ponovitve vsake gibalne naloge po približno 20 stopnicah	od 10 do 15 ponovitev KGV; 1-3 niz; odmor med nizi od 30 do 60 sekund; odmor med vajami od 30 do 90 sekund	Zadrževanje položajev SRGV od 20 do 30 sekund

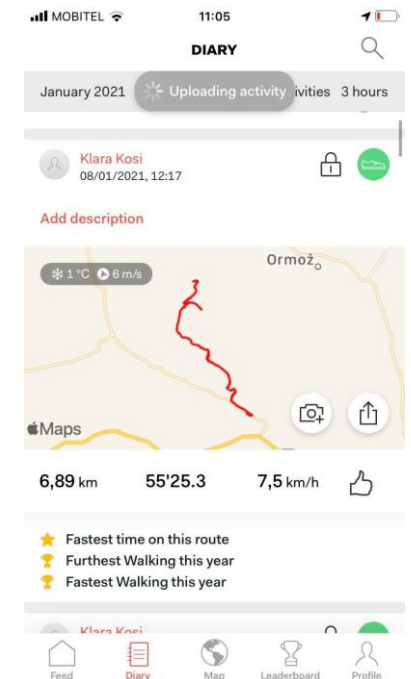
**Pripomočki** STOPNICE  
Legenda okrajev: DA – dinamična aktivnost, KGV – krepilne gimnastične vaje, SRGV – statične raztezne gimnastične vaje (Pori, Pori in Vidic, 2013)



9 Prisrnski koraki po stopnicah (nato menjava strani).

# 8. 1. 2021 - IMPROVIZIRANI BIATLON

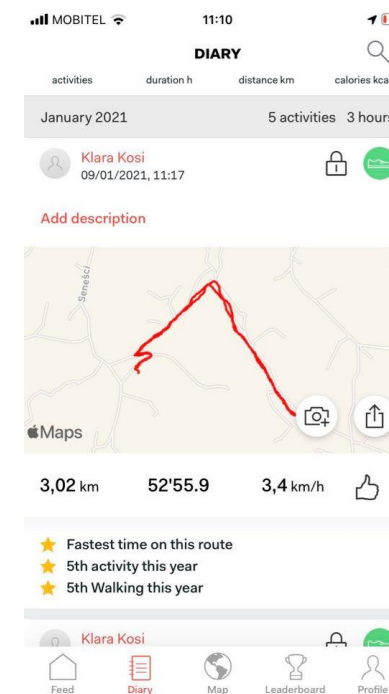
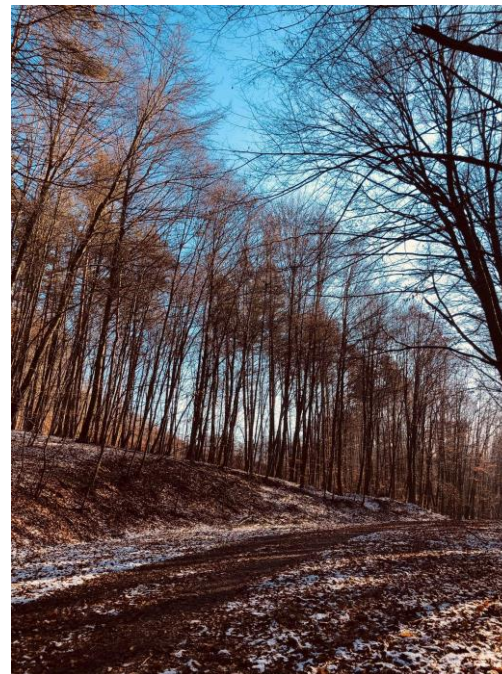
- **ČAS GIBANJA:** 20 min + 55 min (hitra hoja) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravi ta dan: Današnja ura vadbe je bila namenjena malo zabavnejši obliki improviziranega biatlona, ki je od mene zahtevala tudi nekaj iznajdljivosti in ustvarjalnosti. Najprej sem se seveda lotila ogrevanja; tekalne vaje na prostem, raztezne vaje. Proti večeru sem opravila še hitro hojo.
- **POČUTJE MED VADBO:** Med samo vadbo sem se počutila sproščeno, umirjeno in polno adrenalina.
- **MNENJE:** Tudi brez puške in brez snega lahko vsakdo poizkuša v sebi najti Jakova Faka. Prirejena različica biatlona, v kateri sem se poizkusila sama/tekmovala z družinskimi člani, ki so mi pomagali tudi pri postavljanju tarč nazaj na svoje mesto. Zelo zaželene so vadbe ob glasbi, vaje za moč, aerobika in druge, ki jih najdem na YouTubu in pa v Arnesovi spletni učilnici.





# 9.1.2021 – PILATES

- **ČAS GIBANJA:** 1 h + 53 min (hoja) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Že sam trening pilatesa vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje. Vse vaje sem izvajala počasi in tekoče, z upoštevanjem pravilnega dihanja. Vadbo sem izvedla na blazini oziroma na tleh. Med vadbo sem vključila tudi rekvizit, kot je mala žoga. Vadba je potekala ob mirni glasbi in je trajala 60 minut. Vaje sem izvajala bosa oziroma v nogavicah. Uro pilatesa sem pričela z dihalnimi vajami, temu so sledile ogrevalne vaje. V glavnem delu sem izvajala serijo pilates vaj ter vadbo zaključila sprostitveno.
- **POČUTJE MED VADBO:** Kot že vsi vemo, je pilates posebna vrsta vaj za krepitev telesnih mišic. Poudarek je na težje dostopnih, manjših in šibkejših mišicah, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji ter bolj poudarjenemu samozavedanju. Med uro pilatesa sem se počutila več kot odlično, sproščeno ...
- **MNENJE:** Sem med tistimi, ki so med to epidemijo dobili dodatno motivacijo za telovadbo. Povsem razumljivo se mi zdi, da ob vseh obveznostih – šolanje na daljavo, skrb za lastno gospodinjstvo – včasih nimam volje, da bi telovadila oz. da bi vsaj eno uro namenila sama sebi. Toda dejstvo je, da vsak od nas potrebuje nekaj časa zase in da si moram vzeti tudi čas zase in poskrbeti za lastno telo. Ustvarila sem rutino, vadim ob isti uri na istem mestu. Učinki redne pilates vadbe so zagotovo izboljševanje telesne teže, izboljševanje prebave, ravnotežja in koordinacije, gibljivosti ...



# 10. 1. 2021 – KROG

- **ČAS GIBANJA:** 20 min + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: V uvodu današnjega treninga sem opravila ogrevanje, tako da smo si podajali žogo, da se je vmes odbila v krog. Ko smo z družinskimi člani osvojili met v krog in lovljenje, smo začeli z igro. Za igro sem potrebovala kredo in žogo. Kasneje smo poskusili igrati tudi z manjšo/teniško žogico in igro odigrati v parih.
- **POČUTJE MED VADBO:** Med vadbo sem se počutila sproščeno, tekmovalno, umirjeno, zabavno in učinkovito.
- **MNENJE:** Menim, da je januar družinski čas in čas, ki ga radi preživimo kvalitetno v krogu družine. Letos je pač vse malo drugače. Kar še je v teh časih zelo pomembno je, da je redno gibanje še toliko bolj pomembno, saj šolarji v tem času preživimo veliko časa pred računalnikom. Nujno je, da gremo ven, na svež zrak. Seveda pa se moramo gibati v krogu družine, brez druženja z ostalimi, na domačem vrtu. Ker vem, da je telovadba doma v krogu najbližjih lahko zelo zabavna in učinkovita, sem si igro popestrila tako, da sem k igri povabila še starše in brata. Tisti z veliko domišljije in volje smo ustvarili svojo lastno gibalno igro.



- Ogrevanje**
- 1 Korakanje na mestu (stegno do vodoravne linije).
  - 2 Korakanje na mestu (vsaki se z rokama prime za koleno skrite noge in vzpne na prste druge).
  - 3 Izmenični dvigi iz stoje (vsaki se z roko prime za gleženj skrite noge in vzpne na prste druge, nasprotno roko dvigne v vzročenje).
  - 4 Tek na mestu.
  - 5 Tek na mestu z dotikanjem pet in zadnjice.
  - 6 Tek z dvigovanjem kolien (stegno do vodoravne linije).



- 7 Tek na mestu s soročnim kroženjem rok nazaj.
- 8 Kroženja v karku med lahkotnim tekom.
- 9 Izmenični poskoki naprej in nazaj (s hkratnimi izmeničnimi zamahi rok naprej in nazaj).
- 10 Izmenični poskoki karazen in sklopaj s ploškom z dlanimi nadi glavo.
- 11 Polčiopi z izmeničnimi dvigi skrite noge spredaj.



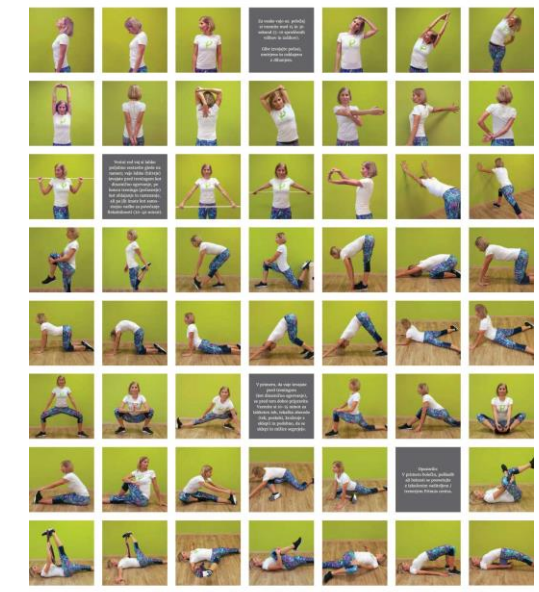
- 12 Izmenični poskoki iz stoje v čep rakorčno (dlani postavimo na tla).
- 14 Soročni poskoki levo in desno v opori ležno spredaj.
- 15 Dviganje nog v opori ležno zadaj (korakanje).



- 13 Posnemanje teka v opori ležno spredaj.
- 16 Izmenični poskoki v izpadni korak iz opore ležno spredaj na eni roki in odročnem druge roke (nato menjava rok).



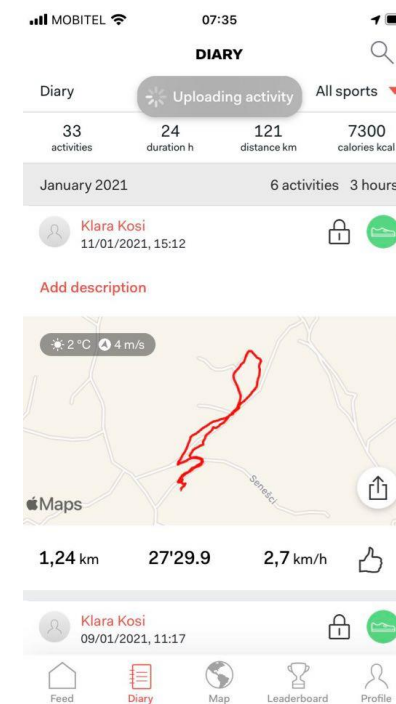
## RAZTEZNE VAJE





# 11. 1. 2021 - VAJE S KOLEBNICO

- **ČAS GIBANJA:** 23 min + 27 min (hoja) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Danes sem si omislila vadbo s športnim pripomočkom, ki se prodaja za manj kot 15 €, lahko se prenaša naokrog brez problemov in ga lahko uporabljamo vsi družinski člani. Mislim, da veste, o katerem pripomočku govorim? KOLEBNICA. Pri tej vrsti vadbe manj obremenjujem kolena in boke kot pri teku, saj pristanem na tleh s konicami prstov nog. Poleg dejstva, da s skakanjem obremenim mišice nog, je pri kolebnici potrebno uporabljati tudi mišice zgornjega dela telesa, kar naredi vadbo s kolebnico tako univerzalno. Ker so se mi začele prebujati misli, da je skakanje s kolebnico dolgočasno, sem si trening popestrila z različnimi vajami.
- **POČUTJE MED VADBO:** Kolebnica je zame učinkovit pripomoček, kajti glede na način preskakovanja, intenzivnost, trajanje lahko vpliva na koordinacijo telesa, vzdržljivost, hitrost, moč, agilnost, in še in še ... Izboljša srčno-žilni sistem, medtem ko izoblikuje mišice in „pokuri“ energijo čokoladice.
- **MNENJE:** Prišla sem do zaključka, da je kolebnica zame vsestranski pripomoček, ki krepi mišice in kosti, srce, koordinacijo, odzivnost, ritem. Poleg dejstev, ki sem jih že predstavila, vadba s kolebnico prinaša tudi nekatere prednosti: je poceni, z njo lahko izvajam več različnih vaj, lahko jo prakticiram kjerkoli, lahko me „pozdravi“, ko začutim, da bom zbolela. Seveda pa velja, da je skakanje najboljša vadba za moj limfni sistem.

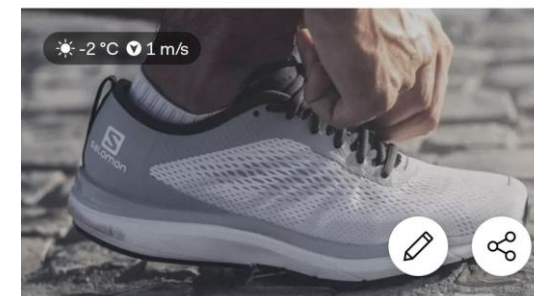


# 12, 1, 2021 - FIT GORIČKO

- **ČAS GIBANJA:** 20 min + 57 min (hitra hoja/tek) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Ugotavljam, da je vadba že navsezgodaj zjutraj lahko odličen začetek dneva, ki me že takoj zjutraj napolni z energijo in mi da zagon za nov dan, ki je pred mano. Tokrat sem si omislila vadbo fit goričko, ki je bila sestavljena iz aerobnega ogrevanja in gimnastičnih vaj ob glasbi ter dve tabati - vaje za moč.
- **POČUTJE MED VADBO:** Počutje med vadbo je bilo fenomenalno, sproščujoče, polno energije ...
- **MNENJE:** Vadbo si razdelim na dva dela, 40 minut jutranje in 30 minut večerne vadbe. Aerobna vadba v primernih količinah/primernem trajanju in oblikah zelo pozitivno vpliva tako na naše zdravje kot tudi počutje in postavo. Raziskave kažejo, da z vsako uro izvajanja aerobne aktivnosti, lahko podaljšamo svoje življenje za dve uri, kar je zelo dober povratek za vložen čas. Aerobna vadba, ki je bila v tem primeru del celotne vadbe, lahko torej izboljša tako kakovost našega življenja kot tudi trajanje življenja.



 **Valči Kosi**  
3 hours ago 



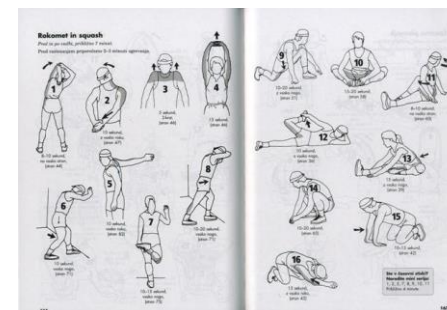
**5.58 km** **57'26.0** **10'17 /km** 

 Farthest Walking

OPOMBA: TU SEM PREK MAMINEGA TELEFONA IMELA VKLOPLJENO APLIKACIJO, KER JE BIL MOJ TELEFON PRAZEN NEVEM  
PA TUDI ZAKAJ MI ZEMLJEVIDA NI POKAZALO.  
RELACIJA OSLUŠEVOI-ZAMUŠANI-OSLUŠEVOI

# 13. 1. 2021 - RAZTEZNA VADBA

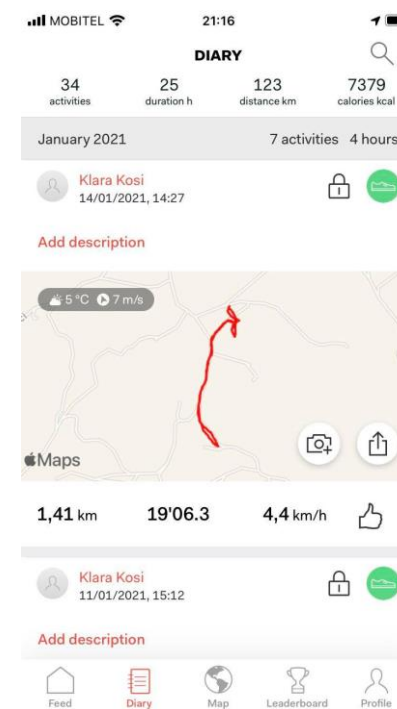
- **ČAS GIBANJA:** 25 min + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opraviš ta dan: Že z blagimi raztegi mišic lahko poskrbim za boljše počutje, predvsem ker mi raztezne vaje pomagajo, da ublažim napetost v telesu. Da bi nekoliko razbremenila sklepe, še posebej, če so okoreli zaradi vsakodnevnega sedenja, sem naredila naslednjih šest vaj za raztezanje. Izvajam jih lahko vsak dan, pozicijo sem zadržala 30 sekund, med vajami sem globoko dihala.
- **POČUTJE MED VADBO:** Vadba je pomembna, ker ohranja mišice prožne, pripravi jih na gibanje, pomaga mi pri lažjem prehodu iz mirovanja v gibanje in z redno raztezno vadbo lahko dobro preprečim tipične športne poškodbe. Počutje med vadbo je bilo umirjeno, sproščeno, polno energije.
- **MNENJE:** Vsi dobro poznamo trenutke, ko se moramo le dobro pretegniti, denimo zjutraj v postelji ali po večurnem sedenju. Torej, pozitivni učinki raztezni vaji so še veliko več kot le dobro počutje. Prav okorelost sklepov je tista, ki lahko prepreči dobro gibljivost telesa, privede do poškodb ali mi preprečuje, da bi dosegala svoje cilje pri vadbi.





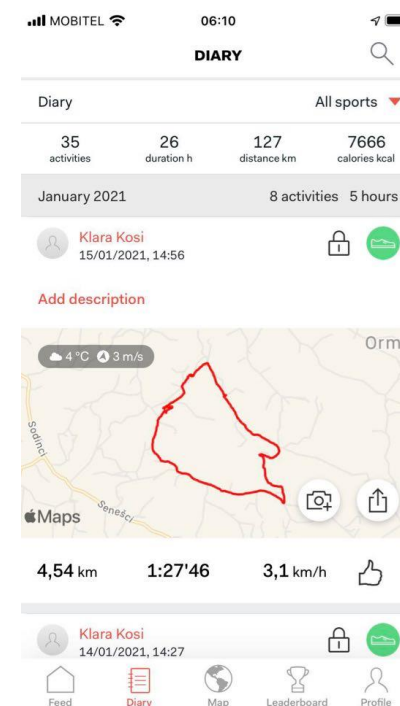
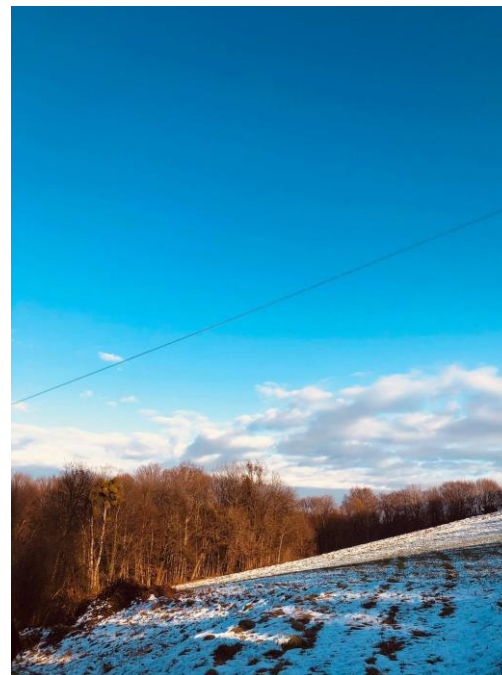
# 14. 1. 2021 - ODBOJKA

- **ČAS GIBANJA:** 40 min + 19 min (hoja) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Za današnjo uro športne vzgoje sem si omislila odbojkerski trening. Naredila sem odbojkersko ogrevanje z žogo, sledile so vaje za moč (tabata z 8 vajami), par odbojkerskih vaj. Za konec sem se igrala še z družinskimi člani. Zvečer sem odšla še na kratko hitro hojo.
- **POČUTJE MED VADBO:** Med izvajanjem odbojkerskega treninga sem se počutila izjemno, umirjeno, ob tem sem se zelo zabavala. Ugotavljam, da vsakodnevno gibanje na zraku pripomore k dobremu počutju in zdravju.
- **MNENJE:** Do 12h ali malo kasneje, se mojo šolanje od doma zaključí. Na vrsti je gibanje na svežem zraku. Vsak dan najdem košček zemlje, da sem sama in se tam igram in raziskujem. Imam to srečo, da živimo tik ob gozdu, v mirni soseki, tako da se lahko gibam naokrog. Strmenje v tak ali drugačen zaslon se mi zdi škodljivo. Po nekaj urah sem sitna, nemirna in bi se prerekala brez razloga. Zato vidim, kako nujno je, da grem na zrak, ne glede na mraz. Kakšno popoldne, še bolj pa ob koncih tedna, je na meniju daljši družinski izlet v naravo.



# 15. 1. 2021 - GREMO NA HRIB

- **ČAS GIBANJA:** 1 h 27 min + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Za družinske člane sem pripravila športno popoldne. Naročila sem jim le, naj bodo športno oblečeni in obuti, saj je sledila zanimiva športna ura. Kljub ukrepom nisem pozabila na gibanje, zato sem spodbudila starše, da se odpravimo na okoliški hrib. Tokrat sem izbrala točko, ki je manj obiskana, saj smo se tako izognili nepotrebnemu srečanju z drugimi pohodniki, ob tem pa smo spoznali tudi kakšen nov kotiček v okolici svojega kraja.
- **POČUTJE MED VADBO:** Z aktivnostjo sem si povečevala vzdržljivost telesa, povišala sem srčni utrip, kar je dobro za ožilje in izboljšala kapaciteto pljuč.
- **MNENJE:** Zaključila sem, da imajo aktivnosti v naravi več prednosti: sem v naravi na zraku, dobim vitamin D in obremenitev sklepov je majhna. Seveda pa tudi velja, da redno posvečanje hoji, vpliva na splošno počutje, izboljšuje spanec ter povečuje delovno storilnost. Menim, da s hojo nihče ne more zgrešiti, saj uravnava tek, pospešuje presnovo, izboljšuje ravnotežje in držo, krepi življenjsko energijo, prijazna je do sklepov, krepi vezivno tkivo ....

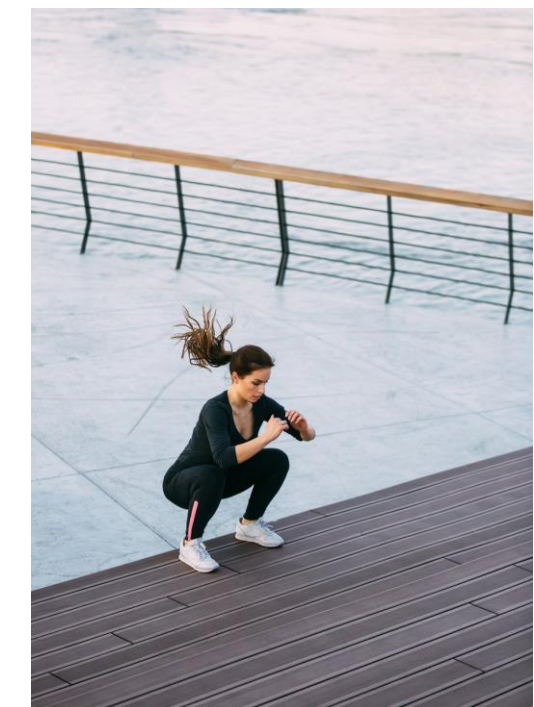
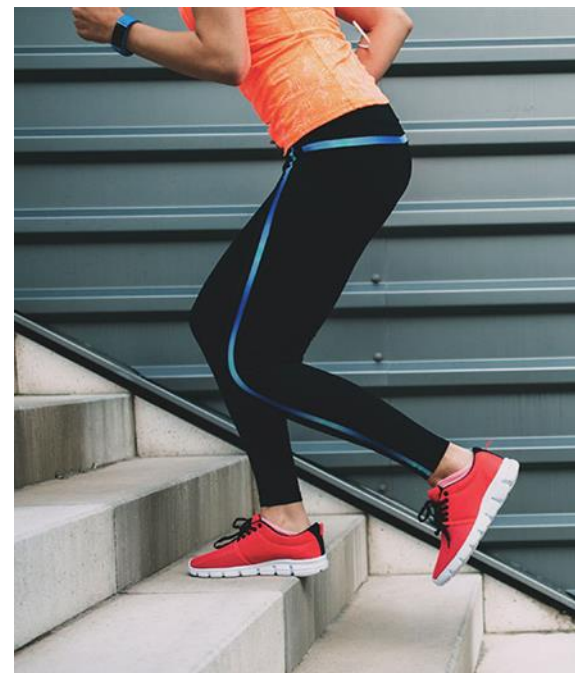






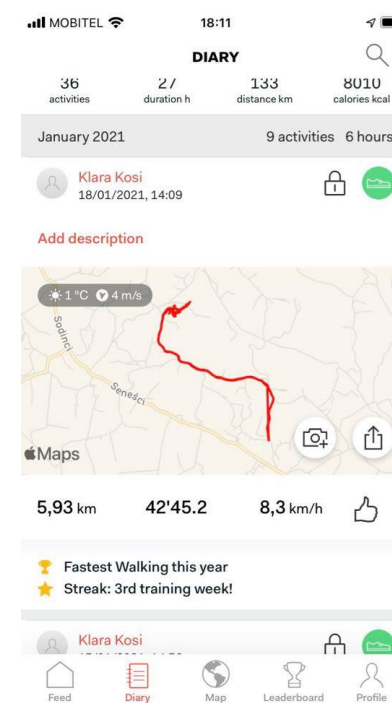
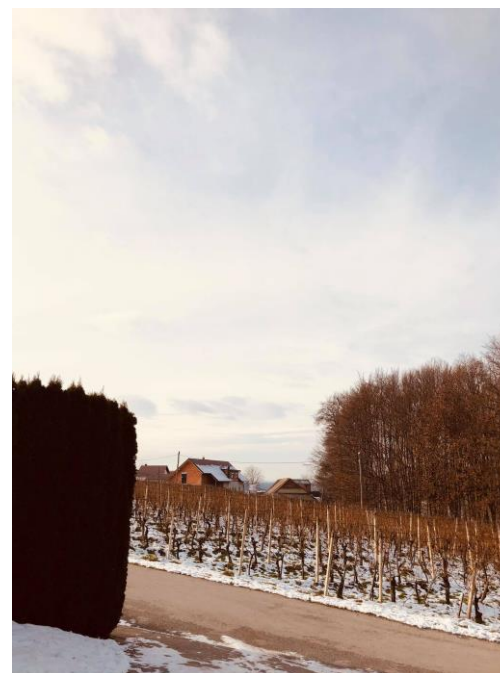
# 17. 1. 2021 - VADBA NA STOPNICAH

- **ČAS GIBANJA:** 20 min + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Današnja ura je bila namenjena vadbi na stopnicah. Vse, kar sem potrebovala, so bile stopnice. Najboljše so, če so sosedove. Tek po stopnicah je res zahteven, a se še kako izplača, saj lahko le tako izboljšam svoj tek in s tem tudi lažje in prej pridem do želenih rezultatov. Vadba na stopnicah ne zahteva nobene posebne opreme ali rekvizitov. Prav tako se mi je ni treba učiti, saj je del mene že vse življenje.
- **POČUTJE MED VADBO:** Med vadbo sem se počutila sproščeno, tekmovalno, umirjeno, zabavno in učinkovito. Opravila sem intervalni trening, pri katerem sem razvijala eksplozivnost in hitrost, seveda pa je prav tako odličen za kurjenje maščob. S tovrstnim tekom sem namreč izboljšala moč nog in zmogljivost telesa, okrepila pa tudi anaerobni in krvožilni sistem telesa.
- **MNENJE:** Zagovarjam, da je hoja po stopnicah odličen način za povečanje energije v telesu, povečanje imunosti ter zmanjšuje tveganje obolenja za diabetesom, osteoporozo, bolezni srca in visokim krvnim tlakom. Ta aktivnost je odlična kardio vadba, saj poveča srčni utrip in tako pozitivno vpliva na zdravje srca in ožilja.



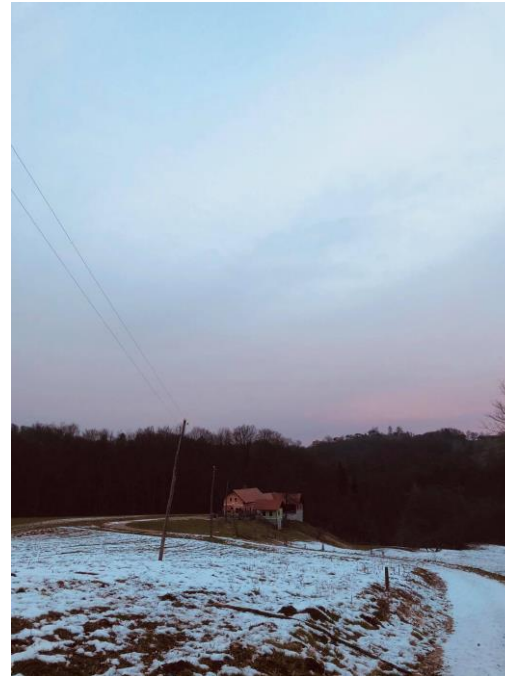
# 18, 1, 2021 – AEROBNE VAJE

- **ČAS GIBANJA:** 23 min + 42 min (tek) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Vsak dan začnem aktivno in se že zjutraj napolnim z energijo za zagon v nov dan. Aerobna vadba v primernih količinah/primernem trajanju in oblikah zelo pozitivno vpliva na moje zdravje, počutje in tudi postavo. Izboljša tako kakovost mojega življenja kot njegovo trajanje. Pravilno zasnovana aerobna vadba mi da več energije za opravljanje dejavnosti, v kateri uživam.
- **POČUTJE MED VADBO:** Prihajam do zaključka, kjer ugotavljam, da se posameznik, ki redno vadi, boljše počuti v svoji koži kot sedeči posameznik. Torej, aktivni ljudje imamo običajno boljše samopodobo od sedečih/neaktivnih ljudi.
- **MNENJE:** Menim, da je vadba najboljše naravno pomirjevalo. Ugotavljam, da posamezniki, ki trpijo za zmerno depresijo in ki se ukvarjajo z aerobno vadbo petnajst do trideset minut vsaj vsak drugi dan, običajno občutijo dramatično izboljšanje stanja. Vadba seveda tudi nevtralizira/zmanjša vpliv hormonov in drugih snovi, ki se nakopičijo v telesu v obdobju visokega stresa. Vadba povzroči tudi obdobje čustvene in telesne sprostitve, ki nastopi približno eno uro in pol po intenzivni vadbi.



# 19.1.2021 – JOGA

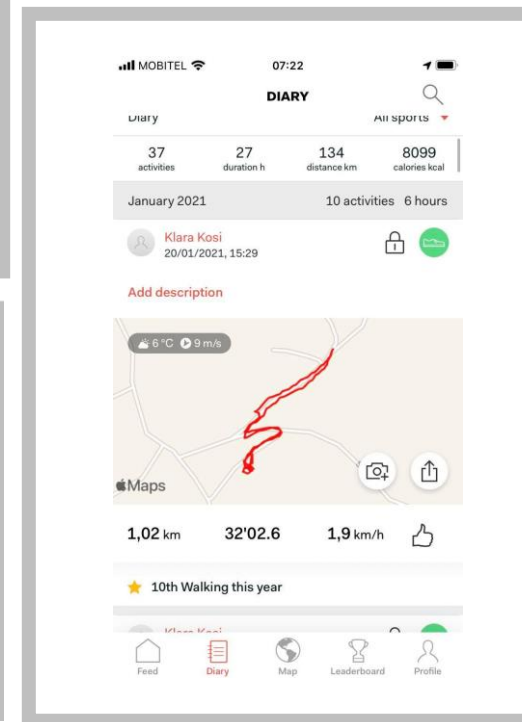
- **ČAS GIBANJA:** 30 min + 48 min (tek) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Tokrat sem si omislila jogo. Odločila sem se, da naredim nekaj zase in izkusim blagodejne učinke joge. Z daljšo in postopno vadbo joga pomaga tudi pri razvijanju koncentracije, optimizma, samozavesti, spoštovanja in notranje moči, potrpežljivosti in bolj sočutnega odnosa do okolice in samega sebe. Ob življenju z jogo se sčasoma naučim obvladovati vsakdanje skrbi, čeprav joga ne ponuja čudežnih in hitrih rešitev.
- **POČUTJE MED VADBO:** Med izvajanjem joge sem se popolnoma umirila - spoznala resnice, samouresničitve, notranje svobode, zaradi katerih včasih trpim. Izboljševala sem ravnotežje, prožnost in moč telesa ter zmanjšala tveganje za poškodbe v vsakdanjem življenju. Joga vsekakor znižuje krvni tlak in srčni utrip ter izboljšuje krvni pretok.
- **MNENJE:** Menim, da z redno vadbo joge postopoma dosežem večjo umirjenost, zadovoljstvo, samozaupanje, samozavest in notranji mir. Zagotovo se poveča tudi moja življenjska energija ter stopnja samozavedanja in koncentracije. Čeprav joga ni aerobna vadba, kot sta tek ali aerobika, je rezultat pogosto povečanje kapacitete pljuč, vzdržljivosti in izboljšanje športnih rezultatov.





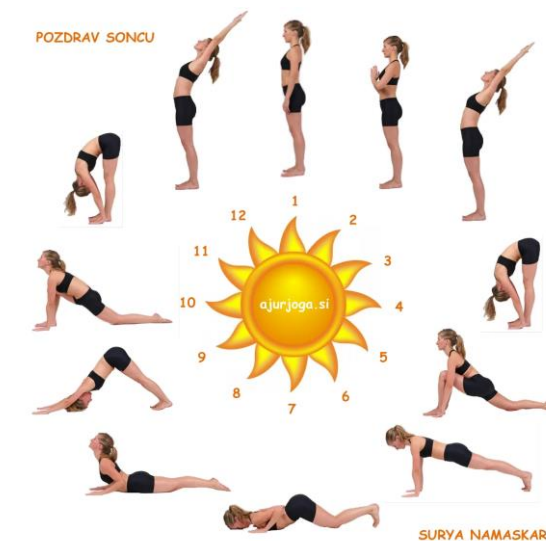
# 20.1.2021 - TRI V VRSTO

- **ČAS GIBANJA:** 20 min + 32 min (hoja) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravi ta dan: Odločila sem se, da tokrat v gibanje vključim vse družinske člane, tako da se bomo resneje držali načrta in dosegali zastavljene cilje. Izbrala sem zanimivo igro, kjer ne zmaga vedno najhitrejši, ampak je pomembna tudi iznajdljivost. Če se le da, sem redno telesno aktivna skoraj vsak dan, tudi na svežem zraku, seveda ob strogem upoštevanju pravil samoizolacije.
- **POČUTJE MED VADBO:** Počutje med vadbo je bilo tekmovalno, sproščeno. Nadihali smo se svežega zraka, predihali svoja pljuča. Ta teden je vreme res bolj neprijazno, a vseeno smo si vzeli čas, odšli ven in se primerno oblekli.
- **MNENJE:** Imunski sistem potrebujemo v najboljši formi, ker predstavlja ključno orodje telesa, ki bo obračunalo z virusnim bremenom. Zato je v teh kritičnih časih res pomembno, da ljudi razumemo, da nam bo telesna aktivnost pomagala preživeti to stanje bolje in z manj škode za zdravje. Opažam, da redna vadba omogoči, da se posameznik bolj učinkovito in z večjo vedrino sooča tudi s stresnimi situacijami. Vadba na prostem je super, a zima verjetno še ni rekla zadnje besede, sonce pa tudi še ni tako toplo, da bi se kar slekli in oblekli v kratke rokave ter se taki sprehajali naokrog.



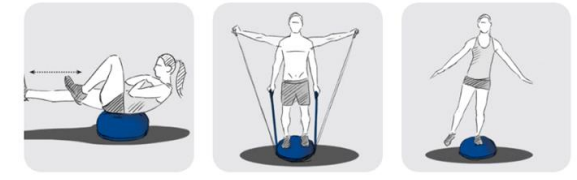
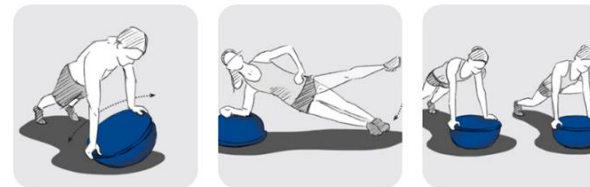
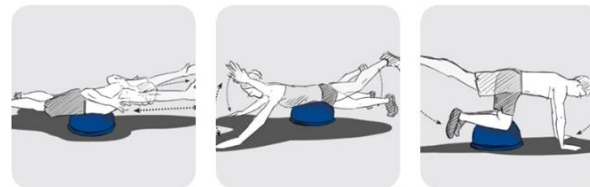
# 21. 1. 2021 - POZDRAV SONCU

- **ČAS GIBANJA:** 40 min + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Za današnjo uro športne vzgoje sem naredila tak pozdrav soncu, ki prinaša veliko dobrega mojemu telesu in umu. Spoznala sem, da je odličen način, da sem se prebudila in rekla dobro jutro vsaki svoji mišici. Vadba nekaj ciklov pozdrava soncu zjutraj prebudi telo, ga pretegne, ogreje in vzpostavi mišični tonus za cel dan. Odlična je tudi zato, da prepoznam svoje omejitve. Zjutraj moje telo namreč še ni „pregneteno“, je nekako „surovo“, torej manj gibljivo kot sredi dneva ali zvečer. Telo se mora še ogreti, zato sem bila nežna s seboj. Imam odlično priložnost, da prakticiram nenasilje.
- **POČUTJE MED VADBO:** Med izvajanjem vadbe sem se počutila neizmerno vesela in srečna. Ko pozdrav soncu delam redno vsak dan, lahko opazim, da postajam močnejša, da z vedno večjo lahkotnostjo izvajam položaje, ki jih prej nisem mogla ali pa so bili zame naporni. Tudi vedno več ponovitev zmorem. Zbistri se um, izboljša se zbranost. Umirja stres, tesnobo in blago depresijo. Ustvarja občutek stabilnosti.
- **MNENJE:** Z gibanjem na svežem zraku bom zbudila svoje telo, pognala kri po žilah in pospešila presnovo. Telo bom napolnila s kisikom, ki mi daje dodatno energijo, tako da se bom po tem zagotovo počutila bolje. Sonce pa bo na vse skupaj vplivalo še bolj pozitivno. Še posebno je težko začeti po „prespani“ zimi. Morda je res, a vseeno je vredno poskusiti. Z malimi koraki se daleč pride. Pozdrav soncu je idealna jutranja vadba za prebujanje telesa, zbistritev misli in polnjenje z energijo za pot skozi dan. Dodatni dve uri spanca se ne moreta primerjati z energijo sončnega vzhoda, ki jo prejmem na ta način.



# 22, 1, 2021 - VAJE ZA RAVNOTEŽJE

- **ČAS GIBANJA:** 30 min + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravi ta dan: Menim, da je v želji po ohranjanju gibčnosti in vitalnosti telesa pomembno redno izvajati tudi vaje za ravnotežje in koordinacijo. Izvajala sem različne vaje in aktivnosti, s katerimi na preprost in velikokrat zabaven način izboljšam ravnotežje. Vaje za ravnotežje sem vedno pričela v najbolj stabilnem položaju, torej položaju, ki ga lahko vzdržujem in nato povečujem zahtevnost izvedbe vaj z motenjem ravnotežja z miselnimi nalogami (enostavna vprašanja, petje ...).
- **POČUTJE MED VADBO:** Vaje za ravnotežje mi zagotovo pomagajo pri izboljšanju drže in ravnotežja, mišični aktivaciji (lahko po poškodbi), skrajšanju odzivnih časov refleksa na raztezanje ... Počutje med vadbo je bilo sproščeno, umirjeno, osredotočeno ...
- **MNENJE:** Menim, da pri vsaki uri športa potrebujemo tudi nekaj ravnotežja, zato sem treningu dodala 4 kratke vaje, s katerim ga bom izboljšala. Kot je znano, je ravnotežje ena izmed motoričnih sposobnosti človeka, ki je z vidika rekreativnega športa velikokrat prezrta.



# 23. 1. 2021 - NOGOMET VAJE

- **ČAS GIBANJA:** 1 h 30 min + 30 min

- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Da bi si lažje krajšala čas v izolaciji, sem naredila 20 vaj, ki sem jih lahko sama izvajala doma, s starši, bratom ... torej z ljudmi, ki živijo z mano pod eno streho. **1. UVODNI DEL – OGREVANJE** (telo z različni razgibalnimi oz. gimnastičnimi vajami – od glave do pet – pripravim na obremenitve), trajanje 20–25 minut **2. GLAVNI DEL** (izvajala sem različne vaje za koordinacijo, hitrost, moč, eksplozivnost, vzdržljivost, tehniko, taktiko, natančnost, igralne oblike ...), trajanje 50–60 minut **3. ZAKLJUČNI DEL**, trajanje 5–10 minut (umirjanje telesa; rahel tek in raztezne vaje za vse glavne mišične skupine).

- **POČUTJE MED VADBO:** Med vadbo sem bila umirjena, polna energije ... Krepila sem eksplozivnost, moč, vzdržljivost, natančnost, hitrost ...

- **MNENJE:** Menim, da je za izvajanje izbranih vaj dovolj, če imam doma samo žogo, namesto stožcev sem si poiskala kakšen drug predmet (npr. barvni plastični lončki), za koordinacijsko lestev sem si na domačem dvorišču kar s kredo na asfaltu narisala lestev in že vadila. Improvizirala sem, tako kot je tudi v nogometni igri! Ker je takšnih in drugačnih vaj na spletu ogromno, sem si tudi sama poiskala takšno, ki mi je všeč in sem jo poskusila.

## Ogrevanje

Vadbo začnemo s hojo s palicami po smučarsko – torej v tehniki dvotaktnega diagonalnega koraka (v hoji ali teku). To je naše najbolj naravno gibanje, ko hkrati naprej premaknemo nasprotno roko in nogo. Od palice se odvinemo (po odruvo roko iztegnemo). Od palice se lahko odvinemo tudi soročno.



1 Hoja v dvotaktnem diagonalnem koraku 2 Hoja v dvotaktnem diagonalnem koraku s soročnim odruvom 3 Tek v dvotaktnem diagonalnem koraku

Nato izvedemo na razdalji 50 m naslednje vrste gibanja:



4 hopsanje, atletske poskoki, skiping, križni koraki 5 hkratni zasuski s palicami v rokah.

Za konec ogrevanja so potrebne še raztezne gimnastične vaje:



1 Zamahi v odročenju z obema palicama 2 Zasuski trupa in glave s palicami za glavo 3 Odločni trupa in glave s palicami v priročenju 4 Zamahi z nogo naprej in nazaj v opori na palicah 5 Zamahi z nogo stran v opori na palicah



Blavni del vadbe	PROPELJALNI DEL	GLAVNI DEL	ZAKLJUČNI DEL
Trajanje	od 8 do 12 minut	10 do 15 minut	5 do 10 minut
Vadilna	Hoja, tek in elementarne atletske vaje s palicami; DRČV s palicami	DRČV s palico	DRČV s palico
Kardinalna	Hoja (5 do 8 minut), tekmovanje (5 do 8 minut), skok (5 do 10 minut), skok (5 do 10 minut), skok (5 do 10 minut), skok (5 do 10 minut)	Zadrževanje položaja (5 do 10 minut)	Zadrževanje položaja (5 do 10 minut)
Pripravnost	DRČV s palicami	DRČV s palico	DRČV s palico



**Blavni del vadbe**  
Na koncu vadbe se odpremo z razteznimi gimnastičnimi vajami.

1. Blavni del vadbe s palicami  
2. Blavni del vadbe s palicami  
3. Blavni del vadbe s palicami  
4. Blavni del vadbe s palicami

15. Blavni del vadbe s palicami  
16. Blavni del vadbe s palicami  
17. Blavni del vadbe s palicami  
18. Blavni del vadbe s palicami  
19. Blavni del vadbe s palicami  
20. Blavni del vadbe s palicami

15. Blavni del vadbe s palicami  
16. Blavni del vadbe s palicami  
17. Blavni del vadbe s palicami  
18. Blavni del vadbe s palicami  
19. Blavni del vadbe s palicami  
20. Blavni del vadbe s palicami



# 24.1.2021 – TABATA

- **ČAS GIBANJA:** 4 min + 35 (hoja) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opraviš ta dan sama: Tabata je torej 4-minutni visoko intenzivni intervalni trening, ki pa ga sestavljata 2 intervala: 20 sekund vadbe in 10 sekund premora. Ta cikel se ponovi 8-krat, zato treniram 4 minute. Trening lahko izvajam brez kakršnih koli vadbenih pripomočkov. Za vadbo potrebujem le svojo telesno težo. Poskusila pa sem tudi s kolenico, škatlami. Idealne vaje za tabato so zagotovo tiste, pri katerih sodelujejo večje mišične skupine. Nisem se niti pozabila vsaj 3 minute ogrevati, po treningu pa se nisem pozabila ohladiti. Raztezanje med hlajenjem je zelo pomembno, če ne želim, da naslednji dan izkusim neznosne bolečine.
- **POČUTJE MED VADBO:** Zagotovo sem izboljšala aerobno in anaerobno zdravje. Počutila sem se ustvarjalno, umirjeno, ... Izboljšala sem športne zmogljivosti, presnovo glukoze in deluje kot odličen katalizator za kurjenje maščob.
- **MNENJE:** Tabato lahko poskusijo vsi, ne glede na to, ali so fit ali ne, mladi ali stari. Seveda pa ima tudi veliko pozitivnih učinkov: njeno kratko trajanje je idealno za preprečevanje poškodb, idealno za ljudi z natrpanim urnikom, v kratkem času pokuri veliko maščobe, ....



### The Tabata Protocol Workout

The Tabata circuit system  
One circuit = 30 sec  
20 sec Exercise + 10 sec Rest

**Circuit 1**  
Exercise 1: High knees (10 sec)  
Exercise 2: Burpees (10 sec)  
Exercise 3: Lunges (10 sec)  
Exercise 4: High knees (10 sec)

**Circuit 2**  
Exercise 1: Burpees (10 sec)  
Exercise 2: Lunges (10 sec)  
Exercise 3: High knees (10 sec)  
Exercise 4: Burpees (10 sec)

**Circuit 3**  
Exercise 1: Lunges (10 sec)  
Exercise 2: High knees (10 sec)  
Exercise 3: Burpees (10 sec)  
Exercise 4: Lunges (10 sec)

**Circuit 4**  
Exercise 1: High knees (10 sec)  
Exercise 2: Burpees (10 sec)  
Exercise 3: Lunges (10 sec)  
Exercise 4: High knees (10 sec)

Sum of repetitions in all circuits

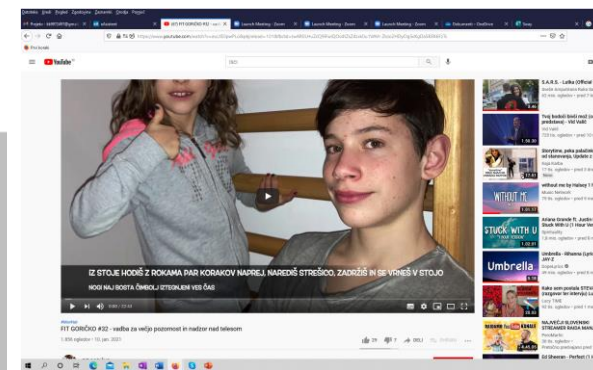
	Min	10	20	30	40	50
Exercise 1						
Exercise 2						
Exercise 3						
Exercise 4						
Exercise 5						
Exercise 6						
Exercise 7						
Exercise 8						

Sum of repetitions in last circuit (4)

	Min	10	20	30	40	50
Exercise 1						
Exercise 2						
Exercise 3						
Exercise 4						

# 25. 1. 2021 – VADBA POZORNOSTI DELOVANJA LASTNEGA TELESA

- **ČAS GIBANJA:** 40 min + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravi ta dan: Vsako jutro telovadam pol ure na prostem in tudi tokrat sem se odločila za jutranjo vadbo. V 30-ih minutah razgibam vse dele telesa. Začnem pri dlaneh, končam pri podplatih. S tem dosežem maksimalno gibljivost telesa in zmanjšam bolečine. Najprej sem se ogrela - veleslalomski, slalomski poskoki ... Po ogrevanju so sledile gimnastične vaje. Sledila je vadba, ki sem jo izvajala počasi, nadzorovano, natančno in z zavedanjem o tem, kaj dela moje telo. Temu je sledila sestava iz nekaterih predhodnih vaj, 2 minuti počitka. In že sem se pripravljala na zadnjo, tretjo serijo. Vadbo sem torej zaključila z razteznimi vajami.
- **POČUTJE MED VADBO:** Opažam, da začetni dan z gibanjem pomeni, da moj vsakdan obogatim z dobro voljo in vadbo v dobri družbi. Zagotovo ni pomembna hitrost, temveč pravilna in nadzorovana vadba.
- **MNENJE:** Menim, da sem se s tokratno vadbo ne le razgibala, okrepila in ogrela telo, temveč tudi pretok nevronov po telesu, saj sem s pozorno, umirjeno in pravilno izvedbo povezala delovanje obeh možganskih polovic. Ugotavljam, da le-to pa pripomore tudi pri izboljšani koncentraciji in pozornosti pri branju, računanju in drugem šolskem delu. Prišla sem do zaključka, da ne smem hiteti, da moram vaje izvajati v svojem tempu, po svojih sposobnostih, nadzorovati telo.



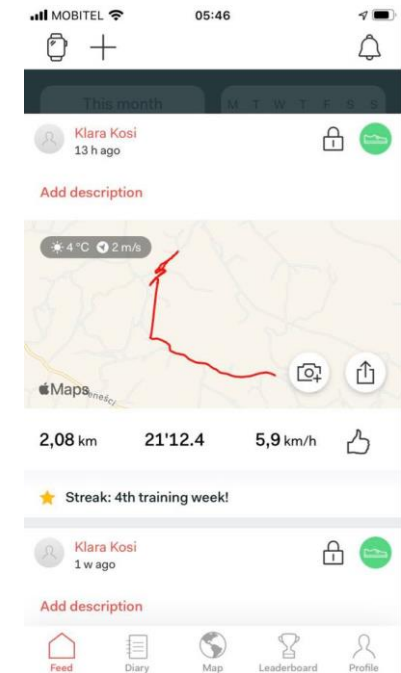
# 26, 1, 2021 - 23 VAJ ZA TELO

- **ČAS GIBANJA:** 20 min + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opraviš ta dan: Za današnjo uro športne aktivnosti sem se odločila izvesti 23 vaj za telo. Najprej sem se ogrela, sledila je vadba, kasneje pa sem opravila še raztezne vaje in tako zaključila trening. Odmori in čas za gibanje so v teh trenutnih razmerah še pomembnejši. Menim, da se otroci in mladostniki v trenutnih razmerah občutno manj gibljejo, kar negativno vpliva na psihično in telesno počutje ter kondicijo mladih, zato je pomembno, da v vsakodnevni urnik vključimo nekaj telesne dejavnosti, bodisi sprehod, kolesarjenje, telovadbo doma ali kaj drugega.
- **POČUTJE MED VADBO:** Počutje med vadbo je bilo sproščeno, umirjeno in polno energije. Še vedno velja, da manj kot se gibljemo, manj gibanje pogrešamo. Redkeje kot smo v naravi, manj čutimo potrebo po njej. V tem času še toliko bolj potrebujem čim več narave, ki najbolj podpira moj zdrav razvoj in zdravje.
- **MNENJE:** Ugotavljam, da jutranje razgibavanje izboljšuje fizično in psihično stanje posameznika. Zaradi boljše gibljivosti telesa se zmanjšuje telesna teža, tudi ostale težave se zmanjšajo ali celo izginejo. Zaradi gibanja v naravi in prijetnega druženja v skupini, se zagotovo izboljša tudi psihično stanje, zmanjšuje se občutek osamljenosti, socialne izključenosti in depresije. Zato poskrbim, da sem v popoldanskem času čim več na prostem in v naravi. Koristilo mi bo že, če se bom vsak dan odpravila na sprehod v gozd, se skupaj z družino lotila kakšne igre in poskrbela za dovolj gibanja v naravi.



# 27.1, 2021 - VADBA S KOLEBNICO

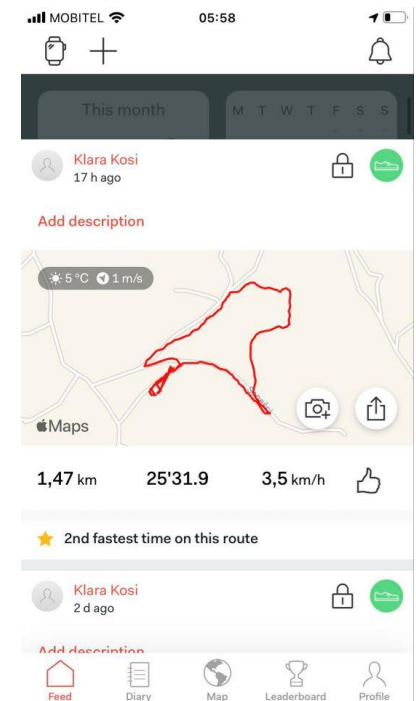
- **ČAS GIBANJA:** 15 min + 21 min (hitra hoja) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Ker sem si želela oblikovati celotno telo, izboljšati svojo kondicijo, je vse, kar potrebujem dobra, stara kolebnica. Za izvedbo vaje ne potrebujem veliko prostora in časa. S kolebnico lahko vadim kjerkoli in kadarkoli. Slabo vreme ni izgovor. Pred skakanjem sem se dobro ogrela, raztegnila mišice meč, goleni in stegen. Skakala sem v intervalih.
- **POČUTJE MED VADBO:** Je odlična za izgorevanje kalorij. Vadba s kolebnico deluje na nekaj skupin mišic. Preskakovanje kolebnice zagotovo oblikuje mišice rok, nog, hrbta, trebušne mišice, zadnjico in ramena. Ko izpopolnim svojo tehniko preskakovanja, ta postane precej enostavna, ne glede na obliko postave, težo ali raven fitnes kondicije. Izboljševala sem kondicijo.
- **MNENJE:** Z gibanjem na svežem zraku bom zbudila svoje telo, pognala kri po žilah in pospešila presnovo. Svoje telo bom napolnila s kisikom, ki mi daje dodatno energijo, tako da se bom po tem zagotovo počutila bolje. Sonce bo na vse skupaj vplivalo še bolj pozitivno. Še posebno je težko začeti po „prespani“ zimi. Morda je res, a vseeno je vredno poskusiti. Z malimi koraki se daleč pride. Pozdrav soncu je idealna jutranja vadba za prebuditev telesa, zbistritev misli in polnjenje z energijo za pot skozi dan. Dodatni dve uri spanca se ne moreta primerjati z energijo sončnega vzhoda, ki jo prejmem na ta način. Menim, da so vaje s kolebnico učinkovite, zabavne in enostavne.





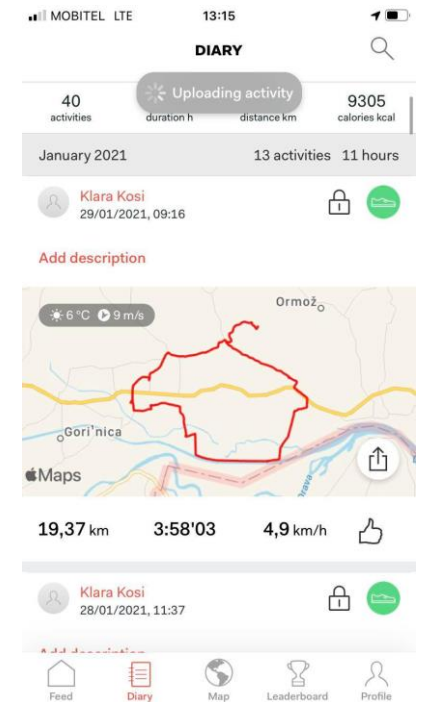
# 28, 1, 2021 – PILATES

- **ČAS GIBANJA:** 15 min + 25 min (hoja) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravi ta dan: Tokrat sem si omislila trening pilatesa, ki ga je možno izvajati kjerkoli in glede na to, da vključuje delovanje več mišic, je časovno zelo učinkovit. Ravno to, kar oseba današnjega časa pričakuje in potrebuje. Pomembnost globokega in polnega vdiha je zdaj predmet številnih raziskav, predvsem naj bi učinkovito zniževal krvni pritisk in zmanjševal vpliv stresa.
- **POČUTJE MED VADBO:** Vredno se je potruditi, saj pravilni dihalni vzorec zagotavlja bolj kakovosten dotok kisika do delujočih mišic, kar revitalizira celotno telo. Hkrati izboljša koncentracijo in doda posebno noto k tekočemu, dinamičnemu gibanju. Krepi predele v trupu, ravna hrbtenico v naravno in pokončno stanje, povečuje telesno kontrolo in gibljivost.
- **MNENJE:** Dejstvo je, da lahko vsi, ne glede na starost in fizično pripravljenost, koristijo prednosti tehnike pilatesa. Glavni razlog, da se je pilates tako razširil po specializiranih studih in klubih, je predvsem v tem, da metoda zares deluje. Kot ključna prednost pilates metode se je izkazalo preprečevanje in odpravljanje bolečin v ledvenem predelu – eno najpogostejših stanj sodobnega časa in pogost vzrok za obiske pri zdravnikih ter odsotnost od dela. Menim, da redna vadba pilatesa izboljšuje učinkovitost posameznika na športnem področju, hkrati pa s pravilno izvedbo varuje telo pred poškodbami.



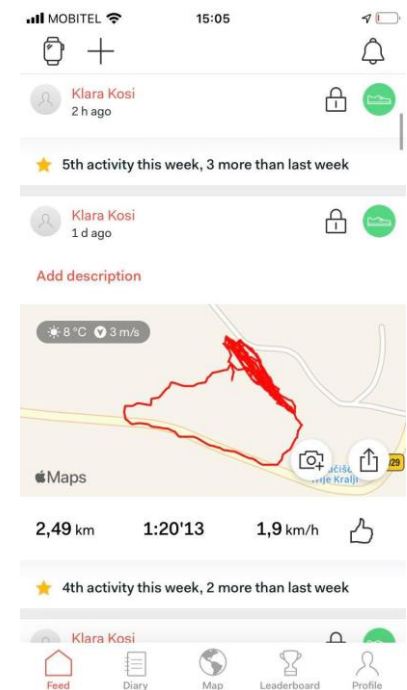
# 29.1, 2021 – KOORDINACIJSKA LESTEV

- **ČAS GIBANJA:** 23 min + 40 min (hitra hoja) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: V času epidemije virusa COVID-19 je ena primarnih stvari skrb za športno rekreacijo. Ena izmed možnosti predstavlja koordinacijska lestev. Vse kar potrebujem za izvedbo teh vaj je nekaj prostora, kreda ter volja do izvedbe. Pred začetkom vadbe sem se zelo dobro ogrela. Kadar je mrzlo, so lahko moje mišice še dodatno zategnjene in zakrčene, kar naredi vadbo neprijetno in zato sem bolj dovzetna za poškodbe. V toplejših mesecih si lahko privoščim krajše ogrevanje, a kadar je mrzlo, potrebujem več časa, da požnem kri po telesu. Ker koordinacijske lestve nimam doma, sem se znašla in jo narisala. Vaje sem izvajala s sama, starši, z bratom.
- **POČUTJE MED VADBO:** Med samim izvajanjem tekaškega treninga sem se počutila odlično, napolnjeno z veliko energije, sproščeno ...
- **MNENJE:** Ugotavljam, da pozimi ni lahko vaditi na svežem zraku, saj je pogosto ta zrak preveč svež, vendar je vadba v zimskem času vseeno priporočljiva. To lahko gibanje otežuje, predvsem tistim, ki bi se radi držali svoje rutine ali izvajanja določenega programa tudi takrat, ko okrog vogala privihra zima. Pomanjkanje svetlobe, mrzlo vreme in močna želja, da bi ostala v svoji lepi topli postelji, so faktorji, ki bodo vsekakor delovali proti meni, ko se bom skušala osredotočiti na vadbo.



# 30, 1, 2021 - FIT GORICKO

- **ČAS GIBANJA:** 20 min + 1 h 20 min (smučanje, sankanje) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: Ugotavljam, da če sem telesno aktivna že zjutraj, sem veliko bolj predana vadbi in rednemu gibanju. Če bom zjutraj vstala nekoliko prej in že pred šolo poskrbela za gibanje, se bom tudi počutila bolje in bom lažje kos vsem nalogam, ki mi jih prinaša dan. Kot celotno vadbo sem si omislila fit goričko. Pričela sem z aerobnim ogrevanjem in nadaljevala z gimnastičnimi vajami ob glasbi. Popoldan smo s prijatelji načrtovali smučanje in sankanje na Treh Kraljih. Smo precej aktivna družina – pozimi sankamo, smučamo, hodimo na pohode po zasneženih poteh, poleti pa kolesarimo, hribolazimo, plavamo pa tako ali tako vse leto. Zato sem se kratkega oddiha zelo veselila.
- **POČUTJE MED VADBO:** Trening sem opravila z veliko dobre volje, umirjenosti, sproščenosti.
- **MNENJE:** Naše telo ima zelo rado red. Kot že vsi najbrž vemo, gibanje pozitivno vpliva na našo delovno storilnost. Če bom telovadila že v jutranjih urah, ne bom le bolj budna, ampak me bo vadba napolnila z obilico nove energije. Jutranji trening naj bi me z boljšo mentalno ostrino oskrbel še za štiri do deset ur po končani vadbi. Če bom za gibanje poskrbela že v jutranjih urah, bo tudi moj odnos do hrane drugačen. Ponosna sem nase, da sem že zjutraj naredila nekaj dobrega zase, zato bodo posledično tudi vse moje prehranske odločitve bolj zdrave. Želim si, da bi v tako pozitivnem duhu potekal ves dan. Pomembno je, da sem aktivna.



# 31, 1, 2021 - KARANTENSKA VADBA

- **ČAS GIBANJA:** 30 min + 53 min (iglu; kidanje snega) + 30 min
- **GIBALNA AKTIVNOST,** ki si jo opravil ta dan: To sijajno vadbo sem opravila blizu doma v naravi, pa tudi doma. Na zadnji dan v januarju sem se odločila za malo bolj ustvarjalno, zanimivo karantensko vadbo. Najprej sem se ogrela (minuta skakanja s kolebnico, nizki skipping, 20 počepov, pol minute jumping jack ...). V glavnem delu sem izvajala vaje, ki so prikazane na posnetku. Za zaključek sem naredila sklop razteznih vaj. Pridružil se mi je tudi bratec in tako sva skupaj izvedla odlično karantensko vadbo.
- **POČUTJE MED VADBO:** Počutje med karantensko vadbo je bilo umirjeno, polno energije, zabavno ustvarjalno ...
- **MNENJE:** Med stvarmi, ki jih je epidemija novega korona virusa - in skupaj z njo posledično razglašena karantena - naučila ljudi, je zagotovo iznajdljivost. Ko ni bilo več udobja, ki smo ga bili vajeni, se je bilo treba znajti drugače.

