

## POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

### Zdravo z naravo

#### FARTLEK

Upam, da se čim več gibate na prostem in s tem krepite svoj imunski sistem. Še vedno vam predlagam vadbo na prostem, saj sem prepričana, da presedite kar nekaj časa za računalnikom ali za pisalno mizo. Med učenjem se je dobro razgibati na svežem zraku, da lahko možgani potem boljše delajo naprej!

Spoznajte FARTLEK! To je metoda za povečanje vzdržljivosti pri teku. Bistvo metode je izvajanje vzdržljivostne vadbe v naravi (če je le mogoče po mehkih poteh), ki omogoča tekaču, da vsebino vadbe prilagaja naravnim okoliščinam.

Lahko je sestavljena iz različnih elementov, kot so:

- hoja,
- lahkoten tek,
- gimnastične vaje,
- težak teren (tek po klancu navzdol, tek navkreber (navzgor),
- druge naravne ovire (poskoki, preskoki različnih naravnih ovir),
- atletska abeceda (nizki skiping, visoki skiping, škarjice, hopsanje nizko-jogging in visoko, grabljanje)
- šprinti (10, 20, 30 ali 60m),
- poskoki (žabji, po eni nogi, skoki na mestu,...).

Zgoraj naštetih elementov fartleka si zapomnite (po potrebi zapišite), pojdite v primerno športno opremo na prosto in izvajajte različno zaporedje naštetega, odvisno od terena!

Vse skupaj naj traja vsaj 20 min. Doma izvedite krepilne vaje za trebušne (30x) in hrbtne mišice (30x) ter (ženske) sklece (10x). Vadbo zaključite z razteznimi vajami.

Želim vam obilo zabave!

Za vse informacije lahko pišete na: [iris.merkac@sola-zetale.si](mailto:iris.merkac@sola-zetale.si)

VIR: OŠ Kamnica