

TEKAŠKI IZLET V NARAVO IN PREVERJANJE TEKA

Telesna aktivnost v naravi ne pomeni le krepitev srca, ožilja, dihalnega sistema in mišic temveč je učinek vadbe v naravi veliko širši. Vadba v naravi, ob zvočnih in slikovnih umetninah njenih tvorcev, pomeni tudi čustven in estetski užitek (Škof, 2006).

Z gibanjem v naravi oblikujemo tudi pozitiven odnos do narave, občutek pripadnosti naravi in skrb zanjo. S tem dosegamo enega poglavitnih ciljev športa.

Tudi mi bomo danes odšli v naravo. Za izvajanje vadbe izberemo gozdno pot ali travnato površino. Poskušali bomo neprekinjeno teči 6 min. Seveda pa se bomo pred tem še dobro ogreli.

OGREVANJE

Lahkoten tek – 3 minute.

Tekaške vaje: izbereš 8 različnih tekaških vaj (skipingi, jogging, hopsanje, škarjice, tek s poudarjenim odzivom...). Tekaško vajo delaš cca 15m, sledi 15m hoje...

Raztezne in krepilne gimnastične vaje: izberi si poljubnih 10 vaj, ki jih lahko izvajaš zunaj.

NEPREKINJEN TEK – 6 min

Preden začnemo s tekom še enkrat preverimo ali imamo zavezane vezalke. Na tek se odpravimo spočiti.

KAKO HITER MORA BITI TEK?

Tečemo v »pogovornem tempu.« To je hitrost teka, kjer je frekvenca dihanja umirjena in enakomerna, je hitrost pri kateri se lahko še pogovarjate s tekaškim partnerjem.

DIHANJE MED TEKOM

Dihamo skozi nos in usta. Dihanje je umirjeno, globoko in slišno. Učinkovito dihanje pomeni globok vdih in popoln izdih.



PRIPRAVLJENI SMO NA TEK

V pogovornem teku **poskušamo preteči 6 min.** Ni pomembna razdalja, ni pomembno kdo je prvi, naš cilj je, da se med tekom ne ustavimo ter da nam tek predstavlja užitek in ne napor.

Če ne zmoreš, nič hudega, hodi (npr. 2 min) in potem nadaljuj s tekom. Neglede na število odmorov poskušaj teči 6 min (npr. tečemo 3 minute, hodimo 2 minuti in spet tečemo 3 minute).

Po teku se odpočiješ s hojo. Zelo pomembno je, da po vadbi (lahko tudi vmes) v telo vneseš primerno količino tekočine.

ZAKLJUČNI DEL VADBE

Naredimo še nekaj razteznih vaj, predvsem za noge. Vaje izvajamo 20 sekund, na nogi oz roke zamenjate.

