

Vadba za 9. teden

Ta teden boste za test pretekli 25 min neprekinjeno v svojem tempu, kot vsako leto, za oceno 5.

Če pa se komu ljubi prebrati še spodnji tekst, pa priporočamo!

Vzdržljivost, ena od najlepših in temeljnih lastnosti človeka

Vzdržljivost je sposobnost, za dolgotrajno premagovanje napora, naporov, nanaša pa se na učinkovitost srčno žilnega in dihalnega sistema. Ni le atletska disciplina, ampak vsebina, ki razvija temeljne človeške vrednote, kot so vztrajnost, potrpežljivost, delovne navade, zdrav način življenja, dolgoročno doseganje ciljev,.. Kdor jo spozna in sprejme, ta je zmagovalec. Kako enostavno, kaj ne. Ima neprecenljiv vpliv na biološke in psihosocialne dejavnike zdravja. S pretiranim tekom in intervali, se nam tek lahko celo zameri, posebno, če nas kdo v to sili. Vse mora biti igra in želja. To sigurno spoznamo, ko se določen čas s tekom ukvarjamo spontano. Tek je namreč poleg hoje najbolj naravna oblika gibanja. In to popolnoma zastonj. Po tednu ali dveh, ko vztrajamo, se v naših možganih in telesu pojavijo občutki sreče in zadovoljstva, potrebe po ŠE več teka, po končanem teku in morda tuširanju pa nastopi občutek miru in zadovoljstva. Utrujenosti sploh ni več, težave se iztečejo in pripravljeni smo za marsikaj. Vsi, ki ste do sedaj opravili pri urah športa test 25 min teka za oceno 5, ste verjetno to občutili. Uspelo je praktično vsem, le tisti, ki se jim " ni dalo" so odnehali. V devetem tednu vam ponujamo Tek. Najbolje zjutraj, dopoldan, v družbi ali celo sami, kajti vsak ima svoj urnik, tempo, ritem teka,....Prepričani smo, da bo kdo izmed vas, ki boste sprejeli to pobudo spoznal nekaj VELIKEGA in bo tekel z veseljem celo življenje. Lahko nam sporočite svoje občutke, morda pretečeno razdaljo, kar pa ni tako pomembno. NAGNI SE MALO NAPREJ IN TELO BO STEKLO, pod pogojem, da to napravite prav vsak dan v vsakem vremenu. Potem pa pod tuš.

Pripis

Morda ne veste, da imamo v našem kolektivu enega najboljših MARATONCEV (TEK NA 42 KM) svojega časa, g. Bineta Gabra. Kapo dol. Pa Lp .Vprašajte njega.

Aktiv učitelj športa