



Special Olympics

Ime:



Športnikova evidenca

če boste telesno pripravljeni

- se boste laže ukvarjali s športom
- boste laže aktivni
- boste bolj zdravi
- boste lahko živeli dlje
- bo vaše življenje bolj veselo in zadovoljno

kaj moram izboljšati

- gibljivost
- moč
- ravnotežje
- aerobna zmogljivost

- Priporočljivo je posvetovanje s fizioterapeutom.

prekinite bolečino!

vadbo, če začutite

povejte bolečini!

nekomu o

kako postanete bolj gibljeni

5

Raztezanje pomaga k zmanjšanju otrdelosti in bolečine.

Raztezanje vam pomaga, da postanete boljši v svojem športu.

Nasveti za raztezanje:

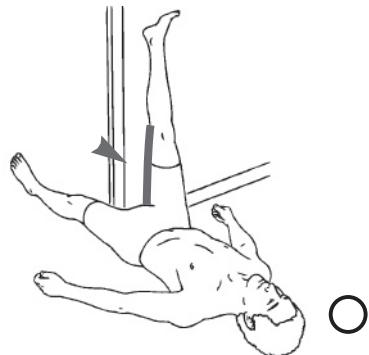
Pred raztezanjem **se ogrejte**.

Počasi preidite v položaj.

Zadržite položaj in štejte do 15 ali 15-krat ponovite svoje ime.

Vsako vajo ponovite **3-5-krat** na **vsaki** strani telesa.

raztezanje



Ponovi

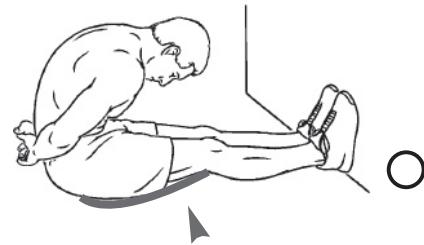
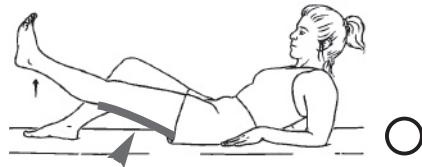
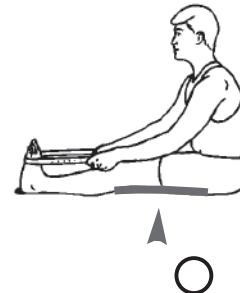
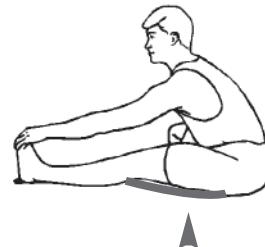
..... samo na levi

..... samo na desni

..... na obeh straneh

Vsek položaj zadržite sekund.

upogibalke kolena



Ponovi

..... samo na levi

..... samo na desni

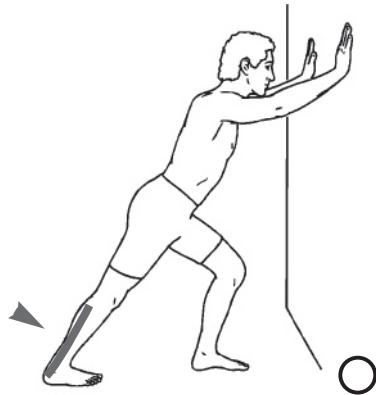
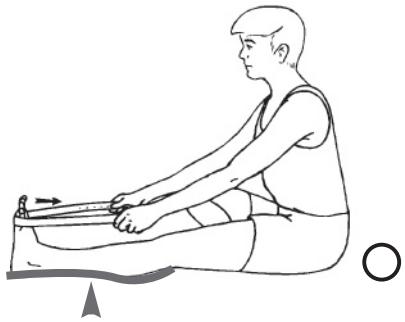
..... na obe straneh

7

Vsak položaj zadržite sekund.

raztezanje

8



Ponovi

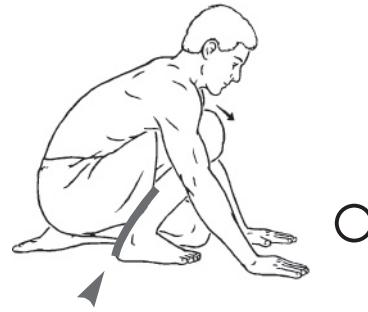
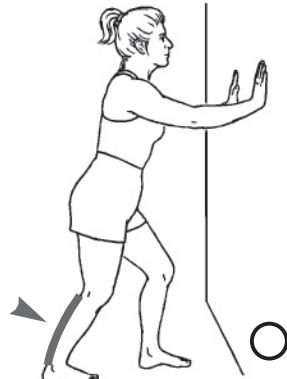
..... samo na levi

..... samo na desni

..... na obeh straneh

Vsak položaj zadržite sekund.

meča



Ponovi

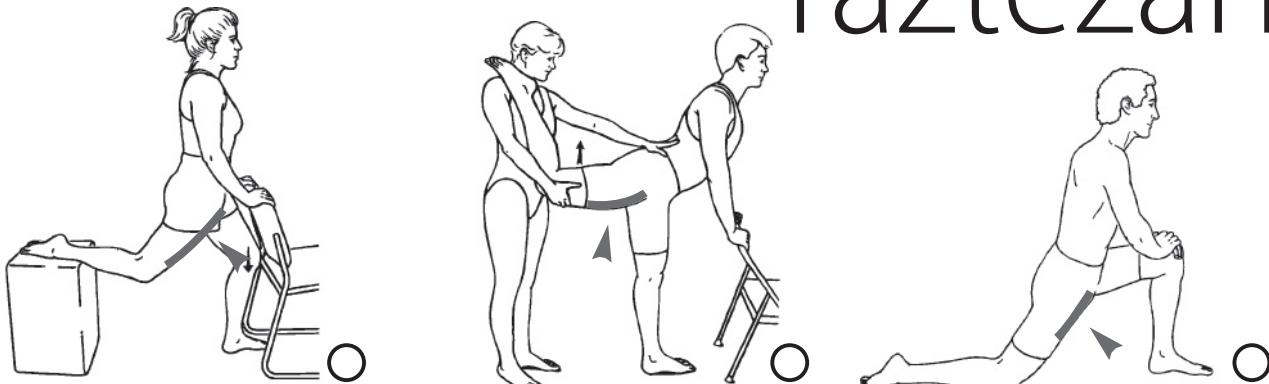
..... samo na levi

..... samo na desni

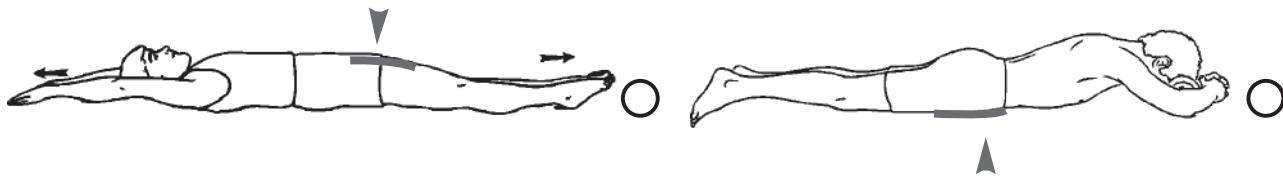
..... na obe straneh

Vsak položaj zadržite sekund.

raztezanje



10



Ponovi

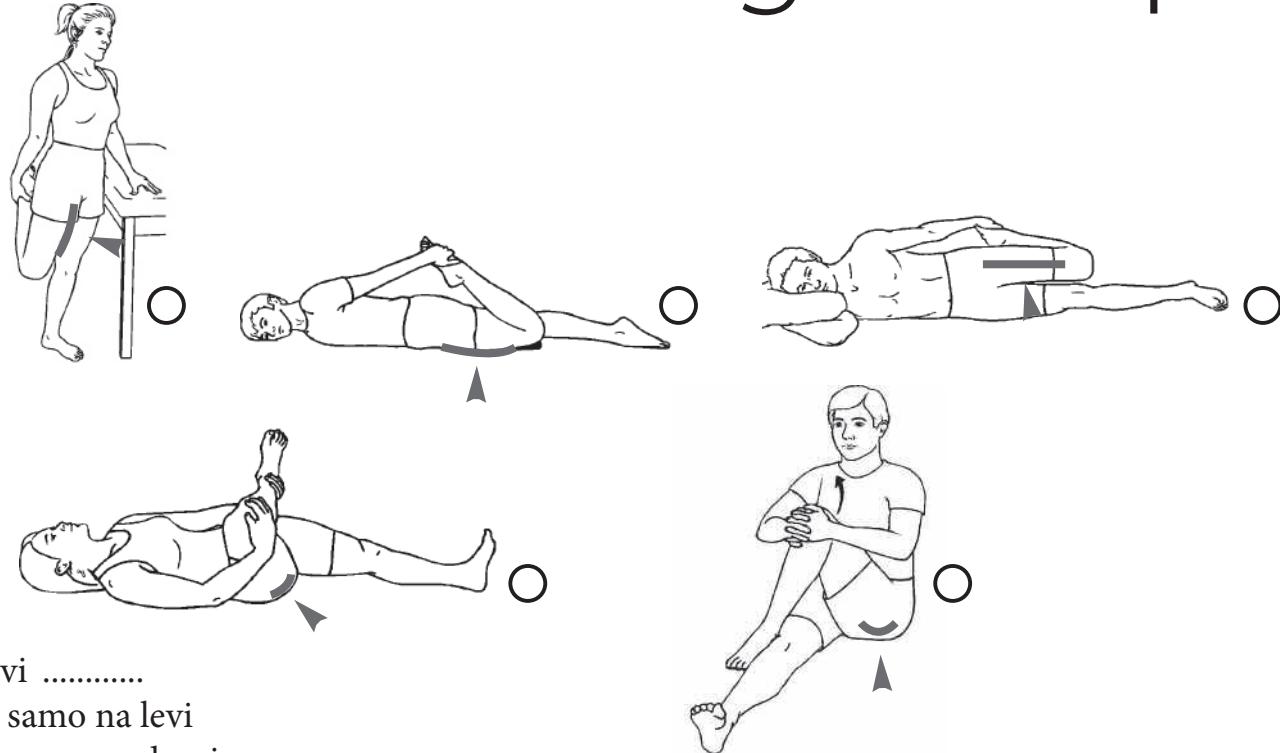
..... samo na levi

..... samo na desni

..... na obeh straneh

Vsek položaj zadržite sekund.

mišice kolčnega sklepa



Ponovi

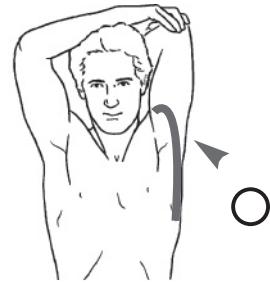
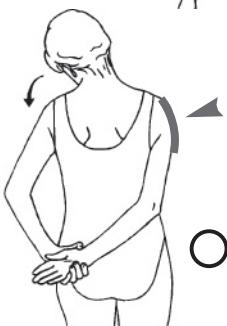
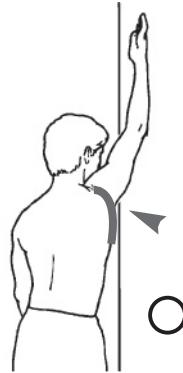
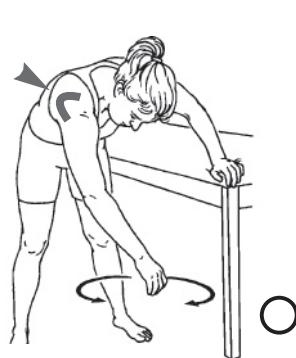
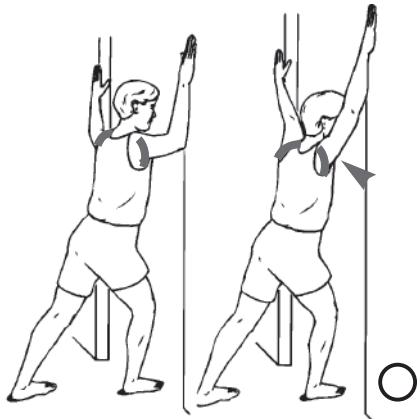
..... samo na levi

..... samo na desni

..... na obe straneh

Vsak položaj zadržite sekund.

raztezanje



Ponovi

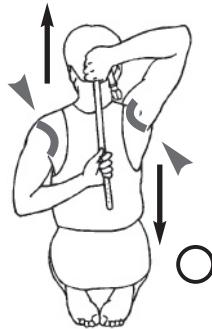
..... samo na levi

..... samo na desni

..... na obe straneh

Vsek položaj zadržite sekund.

ramenske mišice



Ponovi

..... samo na levi

..... samo na desni

..... na obe straneh

Vsak položaj zadržite sekund.

prekinite bolečino!

vadbo, če začutite

povejte bolečini!

nekomu o

kako postanete močnejši

15

Z vadbo vaše mišice postanejo močnejše in manj občutljive.
Moč vam pomaga, da postanete boljši v svojem športu.

Nasveti za krepitev:

Pred krepitvijo **se ogrejte**.

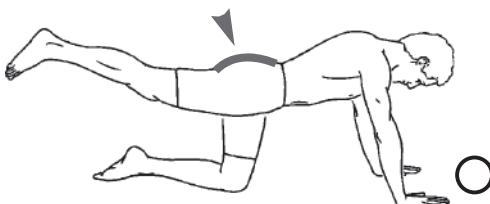
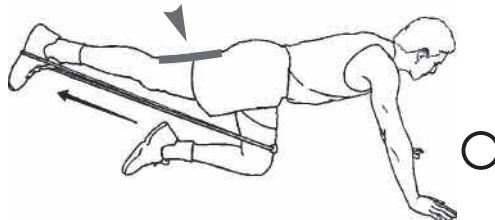
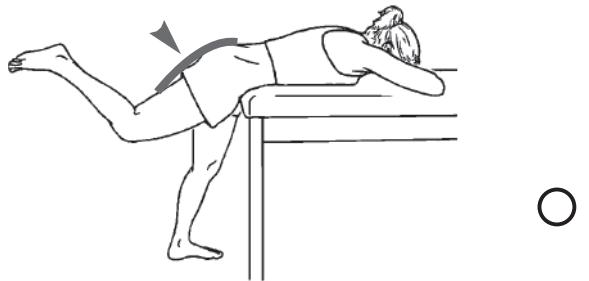
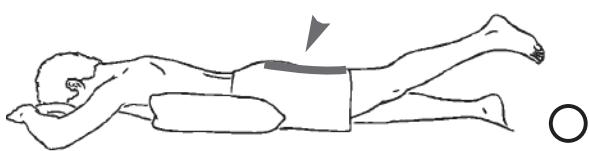
Vaje izvajajte **počasi**.

Gibe izvajajte v celoti.

Vsako vajo naredite **10–15-krat** na **vsaki strani**.

krepitev

16



Ponovi

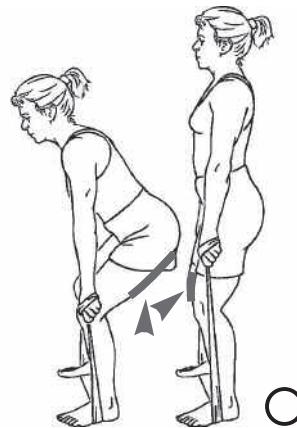
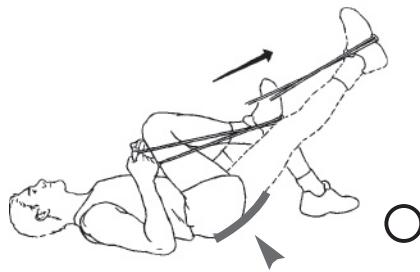
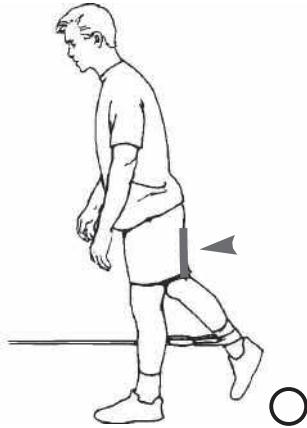
..... na levi strani

..... na desni strani

Odpočijte si, nato pa ponovite še na drugi strani.

mišice nog

mišice kolčnega sklepa



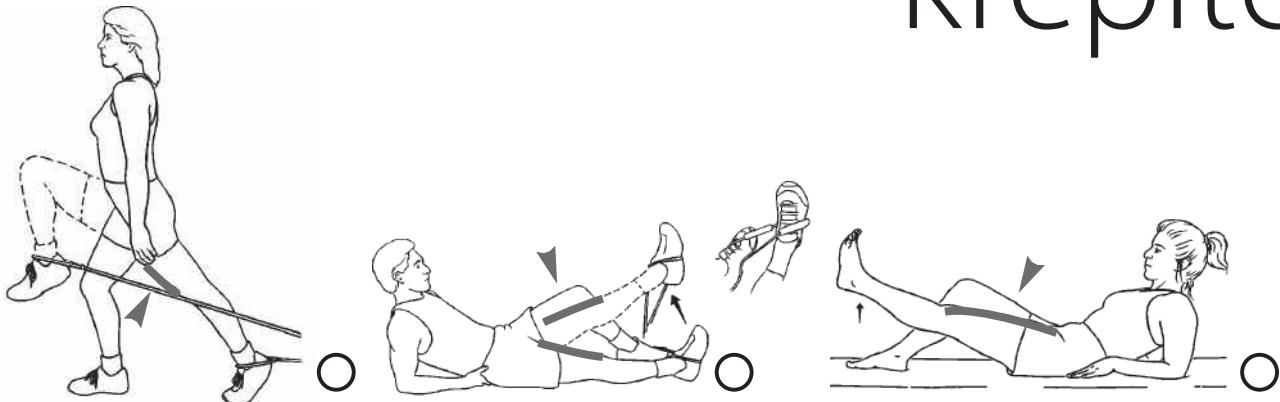
Ponovi

..... na levi strani

..... na desni strani

Odpočijte si, nato pa ponovite še na drugi strani.

krepitev



18



Ponovi

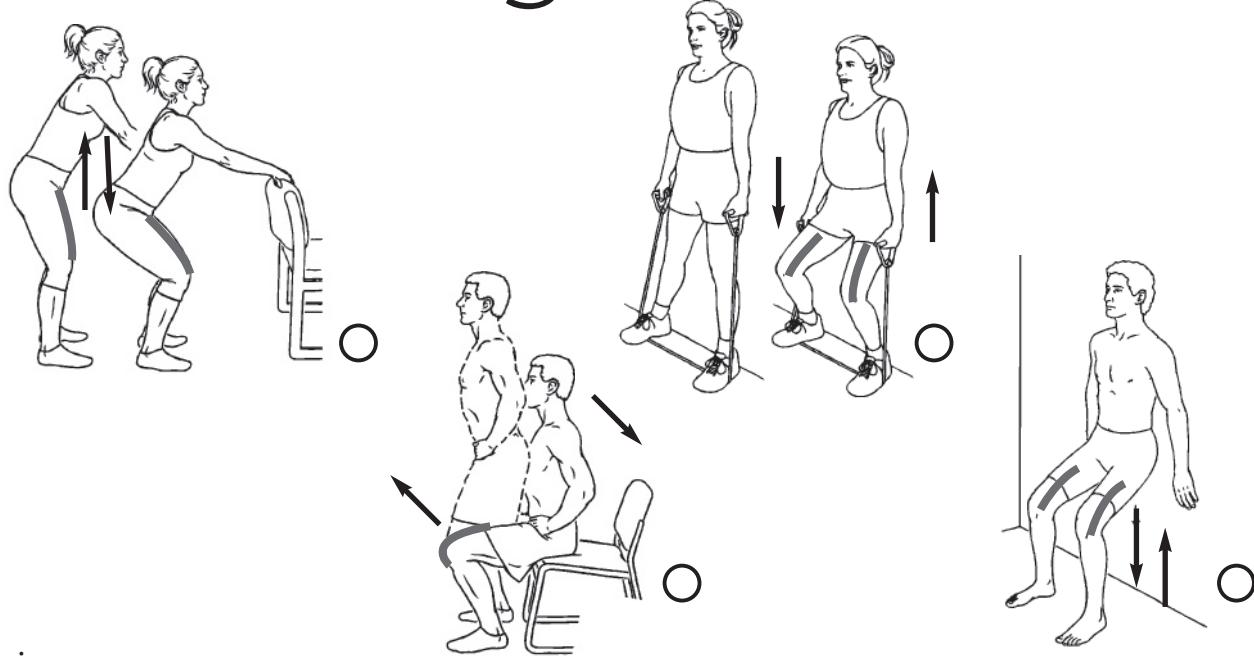
..... na levi strani

..... na desni strani

Odpočijte si, nato pa ponovite še na drugi strani.

mišice nog

mišice kolena



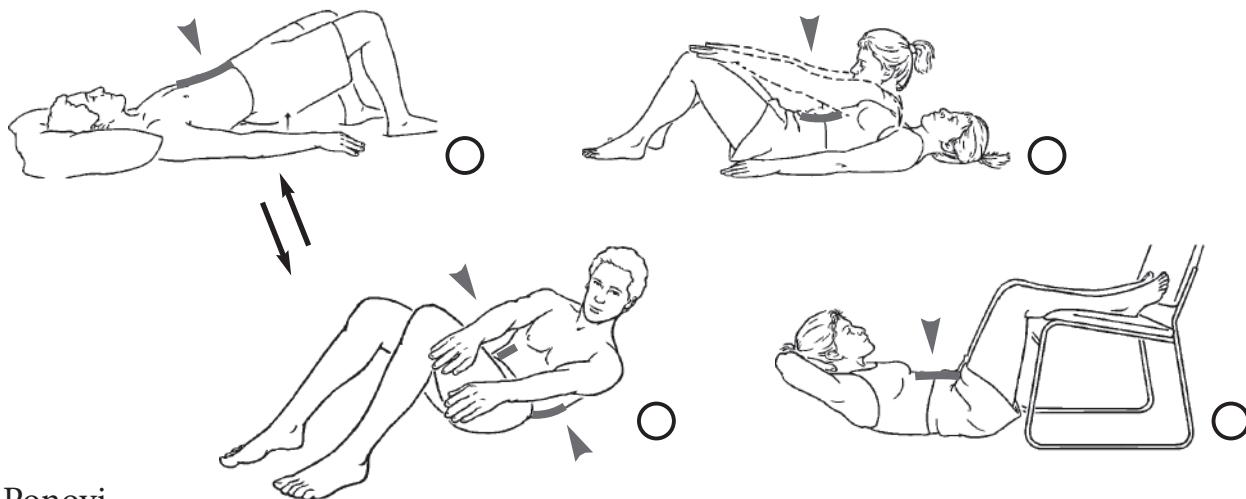
Ponovi

..... na levi strani

..... na desni strani

Odpočijte si, nato pa ponovite še na drugi strani.

krepitev



20

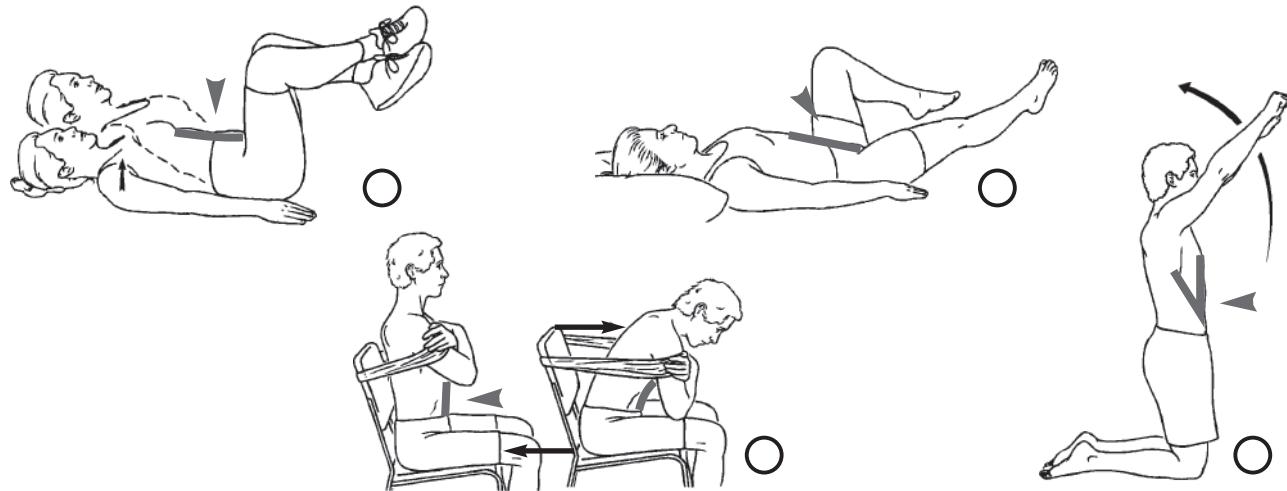
Ponovi

..... na levi strani

..... na desni strani

Odpočijte si, nato pa ponovite še na drugi strani.

trebušne mišice



21

Ponovi

..... na levi strani

..... na desni strani

Odpočijte si, nato pa ponovite še na drugi strani.

kako dobite boljše ravnotežje

22

Ravnotežje je zmožnost kontroliranja položaja telesa, ko stojite ali se gibljete.
Ravnotežje vam pomaga, da postanete boljši v svojem športu.

Nasveti za ravnotežje:

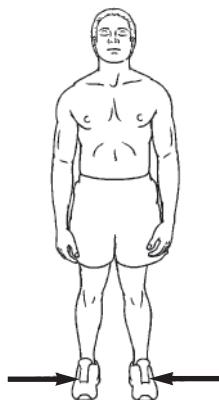
Stojte ali sedite v pravilnem položaju, pokončno in v isti osi.

Vaje izvajajte **počasi**.

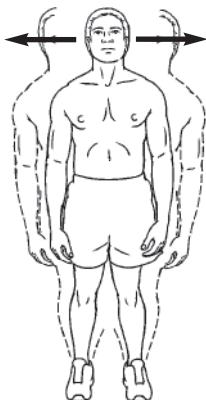
Ta položaj poskusite **zadržati** z:

odprtimi očmi, enim zaprtim očesom in zaprtimi očmi.

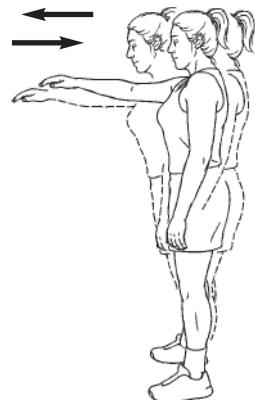
izboljševanje ravnotežja



Stopite bolj skupaj.



Zibanje levo in desno



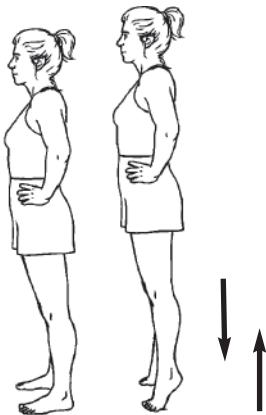
Zibanje naprej in nazaj

izboljševanje

24

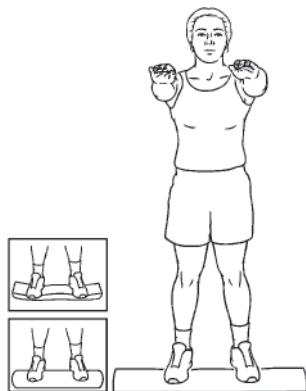


Stoja na petah



Stoja na prstih

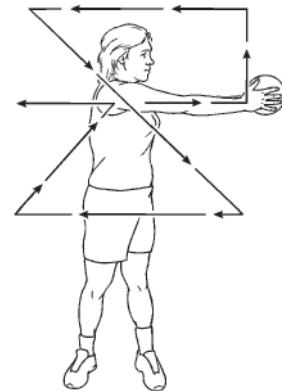
ravnotežja



○ Stoja na peni z obema nogama



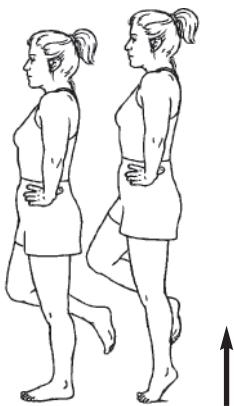
○ Podajanje balona ali žoge



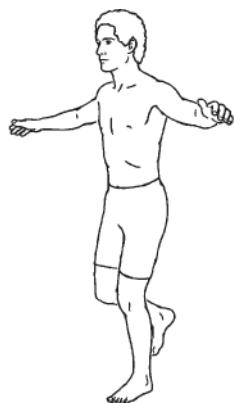
○ Sukanje z žogo

izboljševanje

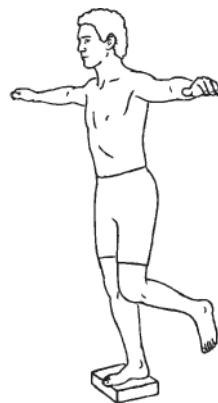
26



Stoja na prstih na eni nogi



Stoja na eni nogi

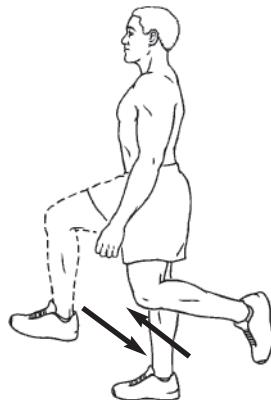


Stoja na peni na eni nogi

ravnotežja



○ Korakanje na mesto



○ Zamah z eno nogo

kako do več energije

28

Aerobna zmogljivost pomeni imeti energijo za šport in aktivnosti.
Aerobna zmogljivost vam pomaga, da postanete boljši v svojem športu.

Nasveti za aerobno vadbo:

Izberite eno ali dve vadbi, ki ju **radi** izvajate.

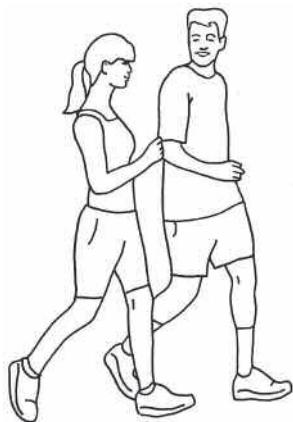
To vadbo izvajajte **vsaj pet dni v tednu**.

Vadite **intenzivno**, a le toliko, da zraven lahko **govorite**.

Vsak dan vadite **skupno** 60 minut – lahko opravite
dve ali več kratkih vadb tekom dneva.

aerobna vadba

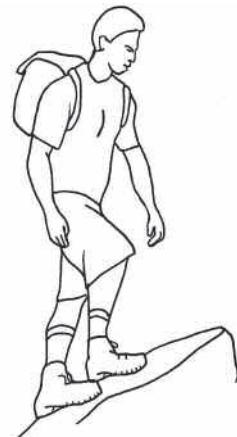
29



Hoja



Tek



Planinarjenje

aerobna vadba

30



Kolesarjenje



Judo



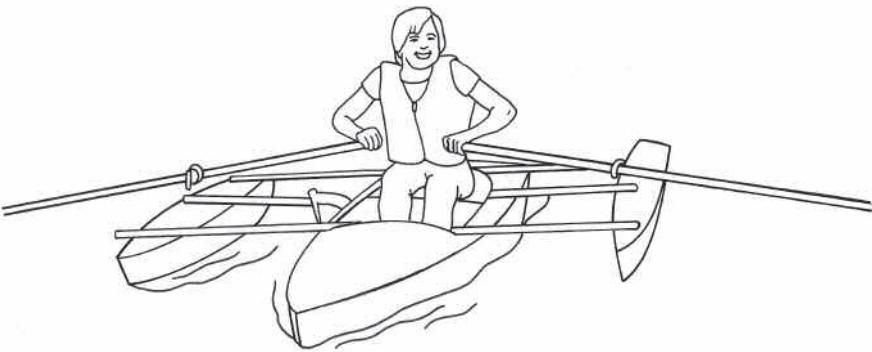
Plavanje

aerobna vadba

31



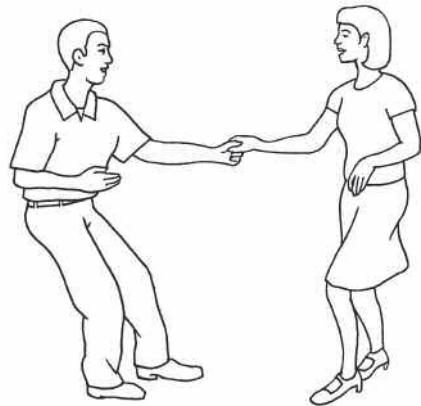
Delo na vrtu



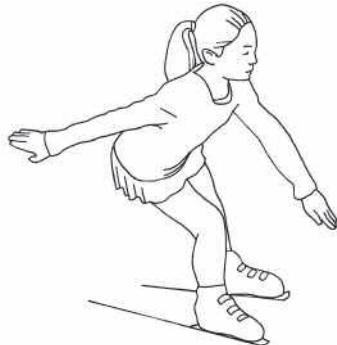
Kajakaštvo ali veslanje

aerobna vadba

32



Ples



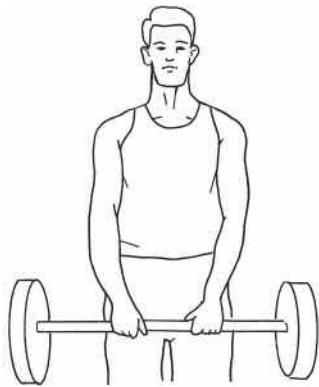
Drsanje



Sankanje

aerobna vadba

33



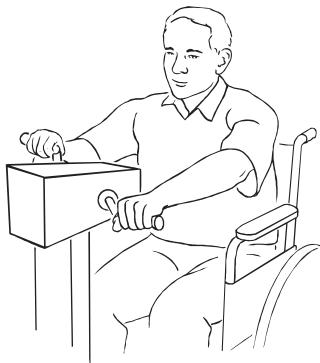
○ Dvigovanje uteži



○ Vožnja z vozičkom

aerobna vadba

34



Ročno kolesarjenje



Kolesarjenje sede

izboljšajte
svojo telesno
pripravljenost
in se pri tem zabavajte!





Društvo Specialna olimpiada Slovenije

Prevod: Tomaž Poličar

Vaje je pripravilo gibanje Specialne olimpiade v sodelovanju z združenjem ameriških fizioterapevtov