

ŠPORT ZA ZDRAVJE



Pripravili smo vam vaje moči. Poskušajte jih izvajati vsaj 3x na teden. Ne pozabite na ogrevanje (tek na mestu, poskoki,...) in pa seveda na raztezne gimnastične vaje, nato pa gremo v akcijo. Sami si izberite vaje, seveda pa poskušajte narediti vse vaje, začnite z lažjimi in vse do najtežjih.

Lahko se ogrejete tudi z »just dance« posnetki na povezavi.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=19&v=gCzgc_RelBA&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKlyYCvpUMRotrl

<https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8>

PRIMERI VAJ: 1. LAŽJE VAJE

Lažje vaje za povečanje moči



● Odmik kolka v leži na hrbtu skrčno (nato menjava nog).



● Spuščanje nog izmenično na eno in drugo stran (brez odmika trupa od podlage).



● Vztrajanje v opori klečno spredaj na eni nogi (odnoženje z drugo) (nato menjava nog).



● Spuščanje skrčenih nog izmenično na eno in drugo stran (brez odmika trupa od podlage).



● Izmenični odmiki v kolku s skrčeno nogo v opori klečno spredaj.



● Vztrajanje v opori klečno spredaj na eni roki in nasprotni nogi (nato menjava položaja rok in nog).



● Vztrajanje v opori bočno na spodnji podlahti in kolenu skrčene noge (nato menjava strani).



● Vztrajanje v opori čepno zadaj na eni nogi (nato menjava nog).



● Izmenični upogibi kolka (stopala na drsnikih).



● Zasuki trupa v opori klečno spredaj (napet trup) (nato menjava strani).



● Izmenični zasuki trupa z dotiki palice v opori klečno spredaj.

2. SREDNJE TEŽKE VAJE

Srednje težke vaje za povečanje moči



● Izmenični dvigi roke v opori čepno spredaj.



● Sonožni upogibi kolka (stopala na drsnikih)



● Izmenični dvigi nasprotne roke in noge v opori klečno spredaj.



● Zasuki trupa iz leže na hrbtu, ovira med komolcem in nasprotnim kolonom (nato menjava strani).



● Izmenični zasuki trupa v opori ležno spredaj (stopala na drsnikih).



● Zasuki trupa v opori bočno na spodnji podlahti in kolenu skrčene noge (nato menjava strani).



● Dvigi nasprotne roke in noge v opori čepno spredaj (nato menjava strani).



● Dotiki nasprotne dlani in stopala v opori ležno spredaj (dlan in stopalo na drsnikih) (nato menjava položaja rok in nog).



● Izmenični dvigi nog v opori čepno spredaj.



● Izmenični iztegi kolena v opori čepno zadaj.



3. TEŽKE VAJE

Težke vaje za povečanje moči



● Vztrajanje v opori na lopaticah, na eni nogi (odnoženje z drugo) (nato menjava nog)



● Zasuki trupa v opori bočno na spodnji podlahti (nato menjava strani).



● Izmenični zasuki v levo in desno iz opore na podlahteh (stopala ves čas skupaj).



● Zasuki trupa v opori ležno spredaj (nato menjava strani).



● Vztrajanje v opori na podlahti in eni nogi (nato menjava nog)



● Izmenični zasuki trupa z dotiki palice v opori ležno spredaj.



● Dotiki nasprotnega komolca in kolena v opori ležno spredaj (nato menjava položaja rok in nog).



● Dvigi nasprotni roke in noge v opori ležno spredaj (nato menjava položaja rok in nog).



● Odmiki kolka v opori na lopaticah, predročenje s palico (nato menjava nog).



● Odmiki in primiki v kolku v opori ležno spredaj (stopala na drsnikih).



● Vztrajanje v opori klečno spredaj na eni roki in nogi (okončini na isti strani dvignjeni do vodoravne linije s trupom) (nato menjava položaja rok in nog).



● Upogibi kolena v opori ležno zadaj (ali opori na lopaticah) (stopala na drsnikih)

