

Navodila:

Vsako vajo izvajate eno minuto, potem imate 1 minuto počitka in nadaljujete z drugo vajo. Ko opravite vseh 5 vaj s počitkom ste opravile eno serijo, ki taja 10minut. Predlagam, da naredite 2 seriji.

1. Dvig trupa (krepimo trebušne mišice)

Opis vaje: ležimo na hrbtu, noge so v kolnih pokrčene, roke so prekrizane na prsih, s prsti se držimo za rami. Iz tega položaja se dvignemo v sed, pri čemer se s podlaktmi dotaknemo stegen in spustimo nazaj v ležeč položaj, pri čemer se moramo podlage dotakniti z obema lopaticama. Pomembno je, da s prsti ne spuščamo ramen, da ne dvigujemo komolcev (komolci so nalepljeni na trebuh, prsti pa na rame), da se pri vsakem dvigu dotaknemo nog in pri vsakem spustu dotaknemo podlage z obema lopaticama. Dvige trupa izvajamo 1 minuto. Naslednjo minuto počivamo v leži na hrbtu in umirjamo svoje dihanje.

2. Deska (krepimo mišice rok, ramenskega obroča, trebušne mišice)

Opis vaje: iz leže na trebuhu se dvignemo v oporo na dlaneh ali podlahteh, oporo imamo še na prstih nog ali nartih. Telo je iztegnjeno, glava je v podaljšku hrbtenice, pogled je usmerjen naprej. Ta položaj zadržimo 1 minuto. Naslednjo minuto počivamo v leži na trebuhu.

3. Smukaška preža (krepimo mišice nog)

Opis vaje: stojimo, stopala so v širini bokov, zadnjico spustimo nekoliko navzdol, da začutimo pritisk na kolena, zgornji del telesa je rahlo predklonjen, roke so v položaju, kot, da bi v njih držali palice. Ta položaj zadržimo 1minuto. Naslednjo minuto stresemo mišice nog in počivamo.

4. Počepi z zamahi (krepimo mišice nog)

Opis vaje: stojimo zravnano, noge so v širini bokov, obe roki stegnemo v vzročenje in zamahnemo navzdol v zaročenje, hkrati pokrčimo kolena do počepa, po isti poti se z zamahom navzgor vračamo v stoječ položaj. Počepe izvajamo 1 minuto, naslednjo minuto stresemo mišice nog in počivamo.

5. Razovka (razvijamo ravnotežje)

Opis vaje: iz stoječega položaja gremo s sprednjim delom telesa v predklon, roke so v predročanju ali ob telesu, stojna noga je v kolenu iztegnjena, druga noga pa se istočasno, ko se telo spušča, dviga navzgor in je v kolenu prav tako iztegnjena, s prsti naredimo špičke. Ta položaj zadržimo 1 minuto.

Naredi si tabelo in pridno vadi.

Datum	Dvig trupa	Deska	Smukaška preža	Počepi z zamahi	Razovka
16.3.					