

VAJE ZA MOČ

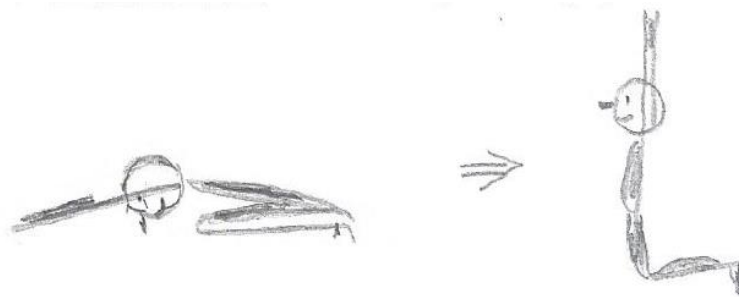
V času izolacije moramo za svojo **telesno pripravo** poskrbeti sami oziroma v družbi družinskih članov. Pomembno je, da **ohranimo moč trupa, nog in rok ter gibljivost in spretnost**. Vaje izvajamo v **dobro prezračenih prostorih** stanovanja in na **mehkejši podlagi**. Najpomembnejše je, da si dnevno določimo čas, ki nam za vaje najbolj ustreza in vztrajamo pri izvajanju vsaj **30 minut**. Pred tem se moramo dobro **ogreti z razgibalnimi ter razteznimi vajami**, ki jih že dobro poznamo.

1. VAJE ZA MOČ TRUPA IN RAMENSKEGA DELA

Vsako vajo ponovite 10 – 20x

- Polž

Iz položaja polža, ki ga prikazuje prva slika, se dvignemo v klek z vzročenjem in zadržimo popolno iztegnitev rok ter zgornjega dela telesa.



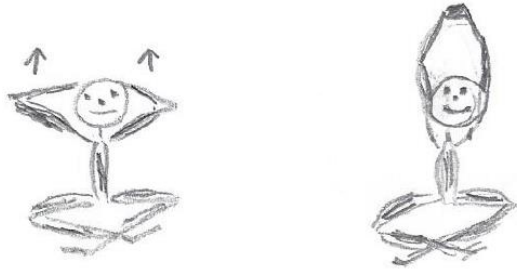
- Opora na vseh štirih

Stabilizacija ledvenega dela hrbtenice – izmenično dvigujemo roko in nasprotno nogo, glava je v podaljšku trupa. Položaj zadržimo 2 - 3 sekunde ter menjamo roko in nogo.



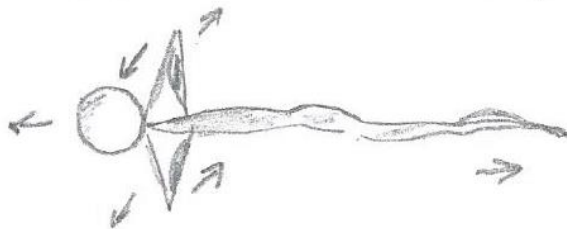
- Turški sed

V turškem sedu držimo spojene dlani na zatilju – potisk rok v vzročenje, popolnoma iztegnemo zgornji del trupa in zadržimo.



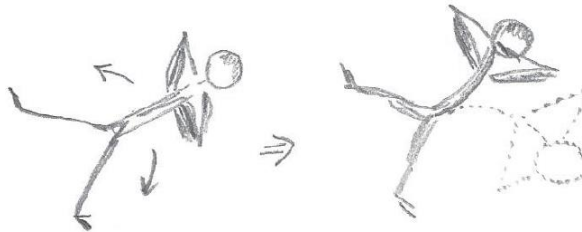
- Leža na trebuhu

Pri leži na trebuhu (glava je v podaljšku trupa, tik nad tlemi) imamo dlani spojene na tilniku – dvig komolcev od podlage (vzporedno s tlemi ali višje), napnemo celo telo ter zadržimo 2 – 3 sekunde.



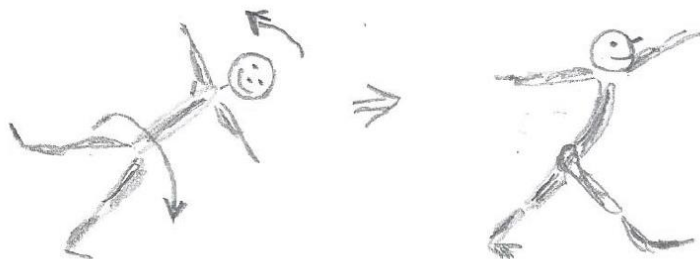
- Leža na trebuhu raznožno

Enak položaj kot pri prejšnji vaji, le da imamo tokrat noge raznožno – odklonimo se v levo in desno stran, brez sukanja v trupu.



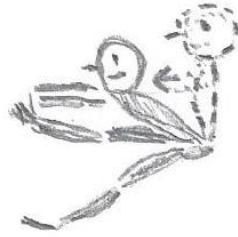
- Leža na hrbtu

Roke imamo v odročanju na tleh in jih ne dvigamo – s čim bolj iztegnjeno nogo gremo preko druge, zadržimo 1 - 2 sekundi in vrnemo v začetni položaj. Zamenjamo nogi.



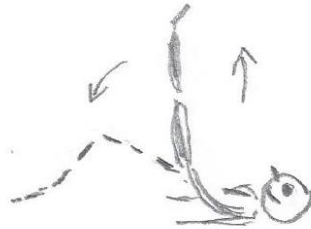
- [Sed](#)

V sedju na tleh imamo iztegnjene noge – z zgornjim delom trupa gremo postopoma v predklon in se poskušamo dotakniti prstov na eni in drugi nogi.



- [Sveča](#)

Dvignemo se v svečo in nazaj – oporo imamo lahko na nadlahteh ali pa na celi roki, ob spustu imamo noge pokrčene.



- [Zapiranje knjige](#)

Dotikamo se z nasprotnim komolcem in kolenom. Noge imamo pokrčene in jih držimo rahlo dvignjene od tal, spust trupa je na polovični razdalji.



- [Sklece](#)

Pazimo, da imamo trup iztegnjen, glava pa je v podaljšku trupa (bolje manj in pravilno).

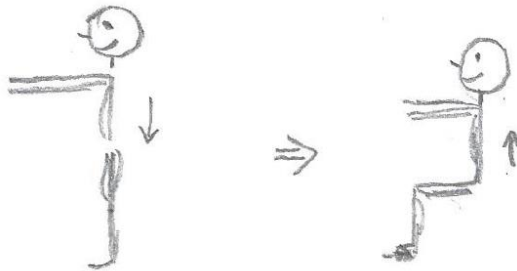


2. VAJE ZA MOČ NOG, TRUPA IN SPLOŠNO KONDICIJO

Vsako vajo ponovite 10 – 20x

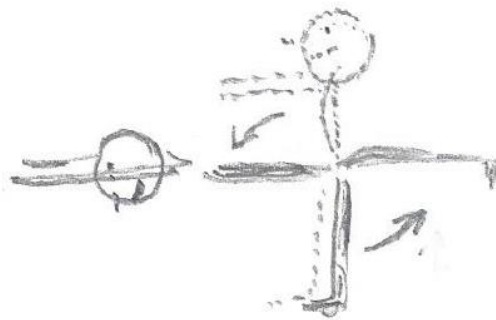
- Počepi

Roke imamo v predročenu, noge v širini ramen, zgornji del trupa vzravnani in pogled usmerjen naprej. Počasi se spustimo do položaja, ko kolena pridejo do pravega kota in se dvignemo nazaj. Vajo lahko nadgradimo z lahkotnim poskokom ob iztegnitvi.



- Lastovka

Vajo izvajamo na eni nogi – roke, trup in nogo čim bolj približamo vodoravnemu položaju in zadržimo 2 – 3 sekundi.

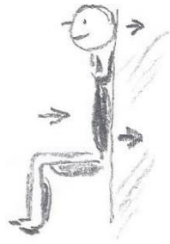


- Hoja po stopnicah s poudarjenim odzivom (lahko tudi poskoki) – pazi na varnost.

Stopamo na vsako drugo ali tretjo stopnico odvisno ali izvajamo nalogo v hoji ali teku in poudarimo odziv. Namesto tega, lahko izvajamo tudi sonožne poskoke na vsako stopnico ali pa enonožne skoke po desni ter levi nogi.

- Ob steni

Ob steni se spustimo v položaj počepa, tako da je v kolenu pravi kot. Stopala imamo v širini bokov, s hrbtom smo naslonjeni na steno, roke v odročenu pokrčeno (nadlaht in podlaht sta pod pravim kotom). Zadrži položaj za 10 sek.



Pri vadbi vam želim veliko veselja, vztrajnosti in natančnosti. Najpomembnejša pa je zavest, da to delate zase in za svojo telesno kondicijo ter zdravje.