

ŠPORTNA, ponedeljek, 30. 3. 2020

Študenta Fakultete za šport Patricija in Klemen sta pripravila nekaj primerov **razteznih** in **krepilnih** vaj, ki jih lahko izvajamo s pomočjo **stola** in **kosa vrvi** doma. Če vrvi nimamo na voljo, lahko namesto nje uporabimo tudi pisalo ali ravnilo. Krepilne vaje, ki so težje so označene z zvezdico*. Oba sklopa vaj (tako razteznih kot tudi krepilnih) pa lahko še dodatno otežimo. Sami lahko izberemo nekaj vaj izmed ponujenih, ki jih izvajamo v posameznem dnevu. Zaželeno je tudi glasbena spremljava.

KROŽENJE GLAVE

Raztezna vaja za mišice vratu.

Vzravnano sedimo na stolu. V predročenu držimo kos vrvi. Z glavo začnemo krožiti najprej v levo in nato še v desno stran.

Vajo ponovimo 8x (v levo/desno stran).



VERTIKALNI ZAMAHI

Raztezna vaja za mišice zgornjih okončin.

Vzravnano sedimo na stolu. V predročenu držimo kos vrvi. Zamahi potekajo iz predročnja v vzročnje in nazaj.

Vajo ponovimo 8x.



HORIZONTALNI ZAMAHI

Raztezna vaja za mišice zgornjih okončin.

Vzravnano sedimo na stolu. V predročenu držimo kos vrvi. Zamahi potekajo iz leve proti desni in nazaj.

Vajo ponovimo 10x.



KROŽENJE S TRUPOM

Raztezna vaja za mišice trupa.

Stojimo ob stolu. V predročenu držimo kos vrvi. S trupom začnemo krožiti v levo in nato še v desno stran.

Vajo ponovimo 8x.



ODKLONI TRUPA V STRAN

Raztezna vaja za mišice trupa.

Stojimo ob stolu. V vzročenu držimo kos vrvi. Nagib trupa v levo in desno stran.

Vajo ponovimo 8x.



PREDKLON

Raztezna vaja za mišice hrbta.

Stojimo za stolom. Z iztegnjenimi rokami se opremo na naslonjalo in naredimo predklon do višine naslonjala.



Držimo 5-10s.

ZIBANJE S TRUPOM

Raztezna vaja za mišice trupa.

Sedimo na stolu. V vzročenu držimo kos vrvi in se zibamo naprej do prstov nog in nazaj.

Vajo ponovimo 10x



RAZTEZANJE MIŠIC NOG*

Raztezna vaja za mišice spodnjih okončin.

Stojimo ob stolu, pokrčimo levo nogo in stopalo položimo na sedalo. V predročenu držimo vrv.

Vajo ponovimo še z desno nogo.

Vsaka noga 10-15s raztezanja.

OTEŽITEV: Dodamo horizontalni ali vertikalni zamah.





PLANK*

Krepilna vaja za mišice zgornjih okončin in trupa.

Opora spredaj na sedalo. Vrv držimo med rokama.

Držimo 15s.

OTEŽITEV: Podaljšamo čas izvedbe ali dvignemo eno nogo (v tem primeru poskrbimo za uravnoteženost – leva/desna noga).



DVIGOVANJE NOG*

Krepilna vaja za mišice spodnjih okončin.

Sedimo na stolu, iztegnemo in dvignemo eno nogo. V predročenu držimo kos vrvi

Držimo 5 sekund potem ponovimo še z drugo nogo.



OTEŽITEV: Podaljšamo čas izvedbe ali dvignemo obe nogi hkrati.



DVIGOVANJE NA PRSTE STOPAL*

Krepilna vaja za mišice spodnjih okončin.

Stojimo za stolom. V vzročnju držimo kos vrvi in se dvigamo na prste.

Vajo ponovimo 8x.

OTEŽITEV: Vajo izvedemo z zaprtimi očmi.



SONOŽNI POSKOKI ČEZ KOS VRVI

Krepilna vaja za mišice spodnjih okončin.

Stojimo za stolom. Sonožno preskakujemo kos vrvi na tleh.

Vajo ponovimo 10x.

