

# Vadbeni program za trebuh noge in zadnjico

PO PRIPOROČILIH DIPL. OSEBNE TRENERKE  
IN ŠTROKOVNJAKINJE ZA TRENIRANJE ŽENSK  
NUŠE GNEZDA

E-knjiga je del programa:  
Celosten program za uravnotežene  
ravni holesterola po naravni poti



# O Avtorici: s strokovno pomočjo do pravih rezultatov



**“Moje stranke ne samo, da izgubijo težo, ampak pridobijo tudi celovit občutek dobrega počutja in zadovoljstva s svojim telesom.”**

## **Nuša Gnezda je priznana osebna trenerka žensk**

Nuša Gnezda je strokovnjakinja, ki s svojim obsežnim znanjem in strastjo do pravilnega izvajanja vaj navdihuje ženske po celi Sloveniji. Njena filozofija temelji na gradnji moči tako telesne kot mentalne, s poudarkom na trajnostnih in prilagodljivih pristopih k vadbi za zaposlene mame.

Nuša je diplomirana kondicijska in fitnes trenerka, ki je svojo akademsko pot razvijala na Fakulteti za šport. Njena strast je vodenje žensk skozi preobrazbo njihovega življenjskega sloga, med katero opazuje, kako se te ponovno zaljubijo v svoje telo.

Redno izobražuje ženske o pomenu in učinkih telesne vadbe ter vzpostavljanju zdravih prehranskih navad. Verjame, da vadba in prehrana ne bi smeli biti stresni ali voditi naš vsakdan, ampak bi morali prispevati k temu, da se v svojem telesu počutimo bolje, močnejše in bolj energične.

Nuša se je posebej specializirala na področju poporodne vadbe, kjer podpira mame v njihovih prizadevanjih, da si po porodu varno in učinkovito povrnejo svojo fizično formo. Programi vadbe, ki jih razvija, so prilagojeni posameznim potrebam, z upoštevanjem najnovejših smernic za zdravo materinstvo.

Njeno vodilo je spodbujanje trajnostnih sprememb v življenjskem slogu, ki vključujejo uravnoteženo prehranjevanje in redno telesno aktivnost, prilagojeno vsaki ženski. Ta pristop zagotavlja, da njene stranke ne samo izgubijo težo, ampak pridobijo tudi celovit občutek dobrega počutja in zadovoljstva s svojim telesom.

# Mesečni vadbeni program

*po priporočilih Naše Gnezda*

## I. teden

	Vaja 1	Vaja 2	Vaja 3	Vaja 4
<b>PONEDELJEK</b>	Dvig bokov  3 x 12	Dvig bokov žabica  3 x 10	Izpadni korak na mestu  3 x 10 na vsako stran	Trebušnjak  3 x 10
<b>TOREK</b>	Dvig bokov v mizici  3 x 12	Dvig nog od tal  3 x 12	Dvig na klop z eno nogo  3 x 10 na vsako nogo	Žužek  3 x 8 vsaka noga
<b>SREDA</b>	Dvig bokov na dvignjeni površini z dvema nogama  3 x 10 na vsako stran bokov	Izpadni korak na vzkiž  3 x 10	Počep  3 x 10	Plank  3 x 20 sekund
<b>ČETRTEK</b>	Dvig bokov na dvignjeni površini z eno nogo  3 x 10 na vsako stran bokov	Školjka  3 x 10 na vsako stran	Predklon  3 x 10	Dvig predmeta nad sabo  3 x 10
<b>PETEK</b>	Lastovka  3 x 10 na vsako nogo	Nagib nazaj  3 x 8 na vsako nogo	Kocka  3 x 20 sekund	Izteg noge in roke  3 x 8 na vsako stran
<b>SOBOTA NEDELJA</b>	Prosto za pohode na bližnje hribe ali sprehode v naravi (vsaj 10.000 korakov).			

# Mesečni vadbeni program

*po priporočilih Naše Gnezda*

## 2. teden

	Vaja 1	Vaja 2	Vaja 3	Vaja 4
<b>PONEDELJEK</b>	Dvig bokov  3 x 12	Dvig bokov v mizici  3 x 12	Dvig na klop z eno nogo  3 x 10 na vsako nogo	Trebušnjak  3 x 10
<b>TOREK</b>	Dvig bokov žabica  3 x 10	Dvig nog od tal  3 x 12	Izpadni korak na vzkiž  3 x 10	Žužek  3 x 8 vsaka noga
<b>SREDA</b>	Dvig bokov na dvignjeni površini z dvema nogama  3 x 10 na vsako stran bokov	Izpadni korak na mestu  3 x 10 na vsako stran	Počep  3 x 10	Plank  3 x 20 sekund
<b>ČETRTEK</b>	Dvig bokov na dvignjeni površini z eno nogo  3 x 10 na vsako stran bokov	Predklon  3 x 10	Školjka  3 x 10 na vsako stran	Dvig predmeta nad sabo  3 x 10
<b>PETEK</b>	Lastovka  3 x 10 na vsako nogo	Nagib nazaj  3 x 8 na vsako nogo	Kocka  3 x 20 sekund	Izteg noge in roke  3 x 8 na vsako stran
<b>SOBOTA NEDELJA</b>	Prosto za pohode na bližnje hribe ali sprehode v naravi (vsaj 10.000 korakov).			

# Mesečni vadbeni program

*po priporočilih Naše Gvezda*

## 3. teden

	Vaja 1	Vaja 2	Vaja 3	Vaja 4
<b>PONEDELJEK</b>	Dvig bokov  3 x 12	Dvig bokov žabica  3 x 10	Izpadni korak na mestu  3 x 10 na vsako stran	Trebušnjak  3 x 10
<b>TOREK</b>	Dvig bokov v mizici  3 x 12	Dvig nog od tal  3 x 12	Dvig na klop z eno nogo  3 x 10 na vsako nogo	Žužek  3 x 8 vsaka noga
<b>SREDA</b>	Dvig bokov na dvignjeni površini z dvema nogama  3 x 10 na vsako stran bokov	Izpadni korak na vzkiž  3 x 10	Počep  3 x 10	Plank  3 x 20 sekund
<b>ČETRTEK</b>	Dvig bokov na dvignjeni površini z eno nogo  3 x 10 na vsako stran bokov	Školjka  3 x 10 na vsako stran	Predklon  3 x 10	Dvig predmeta nad sabo  3 x 10
<b>PETEK</b>	Lastovka  3 x 10 na vsako nogo	Nagib nazaj  3 x 8 na vsako nogo	Kocka  3 x 20 sekund	Izteg noge in roke  3 x 8 na vsako stran
<b>SOBOTA NEDELJA</b>	Prosto za pohode na bližnje hribe ali sprehode v naravi (vsaj 10.000 korakov).			

# Mesečni vadbeni program

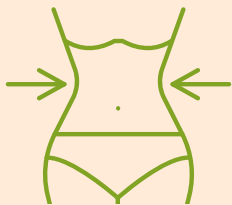
po priporočilih Naše Gnezda

## 4. teden

	Vaja 1	Vaja 2	Vaja 3	Vaja 4
<b>PONEDELJEK</b>	Dvig bokov  3 x 12	Dvig bokov v mizici  3 x 12	Dvig na klop z eno nogo  3 x 10 na vsako nogo	Trebušnjak  3 x 10
<b>TOREK</b>	Dvig bokov žabica  3 x 10	Dvig nog od tal  3 x 12	Izpadni korak na vzkiž  3 x 10	Žužek  3 x 8 vsaka noga
<b>SREDA</b>	Dvig bokov na dvignjeni površini z dvema nogama  3 x 10 na vsako stran bokov	Izpadni korak na mestu  3 x 10 na vsako stran	Počep  3 x 10	Plank  3 x 20 sekund
<b>ČETRTEK</b>	Dvig bokov na dvignjeni površini z eno nogo  3 x 10 na vsako stran bokov	Predklon  3 x 10	Školjka  3 x 10 na vsako stran	Dvig predmeta nad sabo  3 x 10
<b>PETEK</b>	Lastovka  3 x 10 na vsako nogo	Nagib nazaj  3 x 8 na vsako nogo	Kocka  3 x 20 sekund	Izteg noge in roke  3 x 8 na vsako stran
<b>SOBOTA NEDELJA</b>	Prosto za pohode na bližnje hribe ali sprehode v naravi (pohod: vsaj 10.000 korakov in sprehod: vsaj 5.000 korakov).			

*po priporočilih Naše Gnezda*

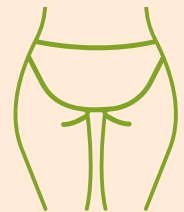
# KAKO PRAVILNO IZVAJATI VAJE



Trebuh



Noge



Zadnjica

# Dvig bokov



## VAJA KREPI:

Most je odlična vaja za krepitev zadnjice, stegenskih mišic in spodnjega dela hrbta.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Lezite na hrbet na telovadno podlogo ali ravno površino.
2. Kolena pokrčite, stopala naj bodo plosko na tleh v širini bokov.
3. Roke položite ob telesu z dlanmi obrnjenimi navzdol.
4. Hrbet naj bo raven in sproščen, glava v nevtralnem položaju.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Napnite trebušne mišice in zadnjico.
2. Počasi dvignite boke proti stropu, dokler vaše telo ne tvori ravne linije od kolena do ramen.
3. Pri dvigu izdihnite in zadržite položaj za trenutek.
4. Nato se počasi in kontrolirano spustite nazaj v začetni položaj, pri čemer vdihnete.
5. Ponovite vajo za želeno število ponovitev.





# Dvig bokov žabica



## VAJA KREPI:

Žabica je odlična vaja za krepitev zadnjice, notranjih stegenških mišic in spodnjega dela hrbta. Prav tako pomaga izboljšati stabilnost kolkov in gibljivost. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranjate pravilno obliko telesa.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Ležite na hrbet na telovadno podlogo ali ravno površino.
2. Stopala združite skupaj in pokrčite kolena, tako da so noge v obliki diamanta. Kolena naj bodo obrnjena navzven.
3. Roke položite ob telesu z dlanmi obrnjenimi navzdol.
4. Hrbet naj bo raven in sproščen, glava v nevtralnem položaju.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Napnite trebušne mišice in zadnjico.
2. Počasi dvignite boke proti stropu, dokler vaše telo ne tvori ravne linije od kolena do ramen. Pri tem naj bodo stopala ves čas skupaj, kolena pa obrnjena navzven.
3. Pri dvigu izdihnite in zadržite položaj za trenutek.
4. Nato se počasi in kontrolirano spustite nazaj v začetni položaj, pri čemer vdihnite.
5. Ponovite vajo za želeno število ponovitev.



# Dvig bokov v mizici



## VAJA KREPI:

Dvig bokov v mizici je odlična vaja za krepitev zadnjice, stegenjskih mišic, spodnjega dela hrbta in ramen. Pomaga izboljšati stabilnost, gibljivost in moč v celotnem telesu. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranjate pravilno obliko telesa.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Sedite na tla z nogami iztegnjenimi pred sabo.
2. Dlane položite na tla za seboj, prsti naj bodo usmerjeni proti nogam.
3. Kolena pokrčite in stopala postavite plosko na tla v širini bokov.
4. Hrbet naj bo raven, ramena potisnite nazaj in navzdol.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Napnite zadnjico in trebušne mišice.
2. Počasi dvignite boke proti stropu, dokler vaše telo ne tvori ravne linije od kolena do ramen, kot mizica.
3. Pri dvigu izdihnite in zadržite položaj za trenutek, pri tem pa pazite, da glava ostane v nevtralnem položaju ali jo rahlo nagnite nazaj.
4. Nato se počasi in kontrolirano spustite nazaj v začetni položaj, pri čemer vdihnete.
5. Ponovite vajo za zeleno število ponovitev.



# Dvig nog od tal za zadnjico



## VAJA KREPI:

Dvig nog od tal za zadnjico na trebuhu je odlična vaja za krepitev zadnjice, spodnjega dela hrbta in zadnjih stegenskih mišic. Pomaga izboljšati moč in stabilnost v spodnjem delu telesa ter izboljšati telesno držo. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranite pravilno obliko telesa.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Lezite na trebuh na telovadno podlogo ali ravno površino.
2. Roke položite predse in si s čelom naslonite na roke, da ohranite nevtralen položaj vratu.
3. Noge naj bodo iztegnjene in skupaj, stopala sproščena.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Napnite zadnjico in zadnjične mišice ter počasi dvignite obe nogi od tal, pri čemer pazite, da boki ostanejo v stiku s tlemi.
2. Pri dvigu izdihnite in zadržite položaj za trenutek.
3. Nato se počasi in kontrolirano spustite nazaj v začetni položaj, pri čemer vdihnete.
4. Ponovite vajo za zeleno število ponovitev.
5. OPOMBA: če je vaja pretežka, lahko dvigate eno nogo naenkrat.



# Dvig bokov na dvignjeni površini z obema nogama



## VAJA KREPI:

Dvig bokov na dvignjeni površini z obema nogama je odlična vaja za krepitev zadnjice, stegenskih mišic in spodnjega dela hrbta. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranite pravilno obliko telesa.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Lezite na hrbet pred dvignjeno površino (npr. klop ali stolček), tako da so vaše noge na površini.
2. Kolena pokrčite, stopala postavite plosko na dvignjeno površino v širini bokov.
3. Roke položite ob telesu z dlanmi obrnjenimi navzdol.
4. Hrbet naj bo raven in sproščen, glava v nevtralnem položaju.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Napnite trebušne mišice in zadnjico.
2. Počasi dvignite boke proti stropu, dokler vaše telo ne tvori ravne linije od kolena do ramen.
3. Pri dvigu izdihnite in zadržite položaj za trenutek.
4. Nato se počasi in kontrolirano spustite nazaj v začetni položaj, pri čemer vdihnete.
5. Ponovite vajo za zeleno število ponovitev.



# Dvig bokov na dvignjeni površini z eno nogo



## VAJA KREPI:

Dvig bokov na dvignjeni površini z eno nogo je odlična vaja za krepitev zadnjice, stegenskih mišic in spodnjega dela hrbta. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranjate pravilno obliko telesa.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Ležite na hrbet pred dvignjeno površino (npr. klopi ali stolček), tako da so vaše noge na površini.
2. Kolena pokrčite, stopala postavite plosko na dvignjeno površino v širini bokov.
3. Roke položite ob telesu z dlanmi obrnjenimi navzdol.
4. Dvignite eno nogo od površine in jo iztegnite predse ali pa jo pokrčite, kot je prikazano na sliki.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Napnite trebušne mišice in zadnjico.
2. Počasi dvignite boke proti stropu, dokler vaše telo ne tvori ravne linije od kolena pokrčene noge do ramen, pri čemer druga noga ostane iztegnjena ali pokrčena.
3. Pri dvigu izdihnite in zadržite položaj za trenutek.
4. Nato se počasi in kontrolirano spustite nazaj v začetni položaj, pri čemer vdihnete.
5. Ponovite vajo za zeleno število ponovitev, nato zamenjajte nogi.



# Izpadni korak na vzkriž



## VAJA KREPI:

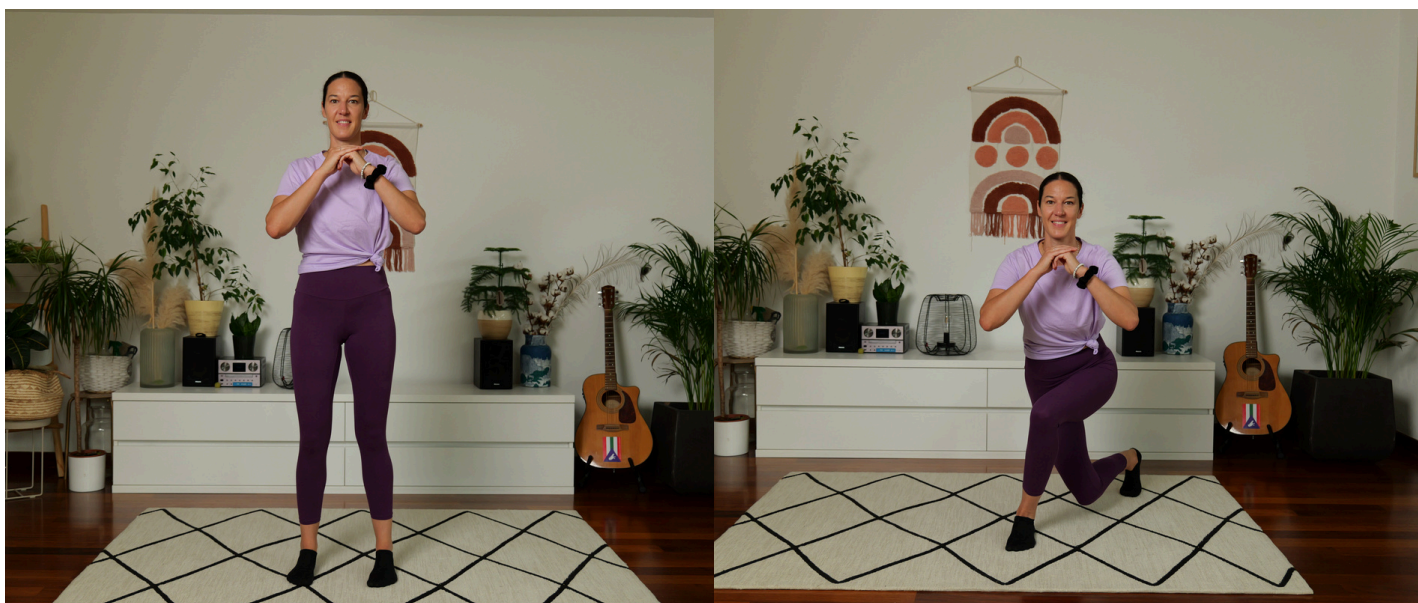
Izpadni korak na vzkriž je odlična vaja za krepitev mišic zadnjice, stegen in bokov ter za izboljšanje ravnotežja in stabilnosti. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranjate pravilno obliko telesa.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Stojte vzravnano z nogami skupaj, stopala v širini bokov.
2. Roke položite na boke ali jih držite pred prsmi za ravnotežje.
3. Hrbet naj bo raven, trebušne mišice napete.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Z desno nogo stopite v levo in nazaj, tako da prekrižate desno nogo za levo, kot pri vzkrižnem koraku. Desno koleno naj bo usmerjeno proti tlam, levo koleno pa naj bo nad gležnjem.
2. Spustite boke navzdol, dokler levo stegno ni vzporedno s tlemi. Pri tem pazite, da levo koleno ne presega prstov na nogi.
3. Zadržite položaj za trenutek, nato se odrinite z levo nogo in se vrnite v začetni položaj.
4. Ponovite gibanje z levo nogo, tako da jo prekrižate za desno nogo.



# Školjka



## VAJA KREPI:

Školjka je odlična vaja za krepitev stranskih mišic zadnjice in bokov, ter za izboljšanje stabilnosti kolkov. Pomaga tudi pri preprečevanju poškodb in izboljšanju celotne moči spodnjega dela telesa.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Lezite na bok na telovadno podlogo ali ravno površino.
2. Spodnjo roko upognite in položite pod glavo za oporo ali pa jo iztegnite.
3. Noge naj bodo pokrčene pod kotom približno 90 stopinj pri kolenih, stopala pa naj bodo skupaj.
4. Zgornjo roko položite na bok za stabilnost.
5. Poskrbite, da bodo boki poravnani drug nad drugim in da bo hrbet raven.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Počasi dvignite zgornje koleno proti stropu, pri čemer stopala ostanejo skupaj.
2. Pri dvigu izdihnete in napnete zadnjico.
3. Pazite, da boki ostanejo stabilni in da se ne nagibate nazaj.
4. Zadržite položaj za trenutek, nato se počasi in kontrolirano spustite nazaj v začetni položaj, pri čemer vdihnete.
5. Ponovite vajo za zeleno število ponovitev, nato zamenjajte stran.



# Izpadni korak v stran



## VAJA KREPI:

Izpadni korak v stran je odlična vaja za krepitev notranjih in zunanjih stegenskih mišic, zadnjice ter izboljšanje gibljivosti in stabilnosti kolkov. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranjate pravilno obliko telesa.

### 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Stojte vzravnano z nogami skupaj, stopala v širini bokov.
2. Roke položite na boke ali jih držite pred prsmi za ravnotežje.
3. Hrbet naj bo raven, trebušne mišice napete.

### 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Naredite velik korak v stran z eno nogo, pri čemer spustite telo proti tej nogi. Pokrčite koleno in potisnite boke nazaj, kot da bi želeli sestiti na stol.
2. Druga noga naj ostane iztegnjena, stopalo trdno na tleh.
3. Pazite, da koleno pokrčene noge ne presega prstov na nogi in da je teža enakomerno razporejena na celotnem stopalu.
4. Spustite se, dokler stegna pokrčene noge niso vzporedna s tlemi ali kolikor vam omogoča gibljivost.
5. Zadržite položaj za trenutek, nato se odrinite z nogo in se vrnite v začetni položaj.





# Izpadni korak na mestu



## VAJA KREPI:

Izvajanje izpadnih korakov na mestu je odličen način za krepitev mišic nog in zadnjice, izboljšanje ravnotežja ter povečanje moči in stabilnosti celotnega telesa.

### 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Stojte vzravnano z nogami v širini bokov.
2. Roke postavite na boke ali ob stran telesa.
3. Stopite naprej z eno nogo, tako da je koleno sprednje noge poravnano z gležnjem, koleno zadnje noge pa usmerjeno proti tlam. Zadnja peta je dvignjena od tal.
4. Hrbet naj bo raven, pogled usmerjen naprej.

### 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Spustite zadnje koleno proti tlam, pri čemer sprednje koleno ostane v isti liniji z gležnjem.
2. Spustite se, dokler zadnje koleno skoraj ne dotakne tal.
3. Preden se zadnje koleno dotakne tal, se odrinite s sprednjo nogo in se vrnite v začetni položaj.
4. Ponovite vajo z drugo nogo.



# Dvig na klop z eno nogo (Step Up)



## VAJA KREPI:

Dvig na klop je odlična vaja za krepitev mišic nog in zadnjice, izboljšanje stabilnosti in ravnotežja ter povečanje moči in vzdržljivosti.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavite se pred klop ali trden stolček z nogami v širini bokov.
2. Dvignite eno nogo in jo postavite trdno na sredino klopi.
3. Roke so lahko ob telesu, na bokih ali pred prsmi, da ohranjate ravnotežje.
4. Hrbet naj bo raven, pogled usmerjen naprej.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. S stopalom, ki je na klopi, se odrinite in dvignite celo telo na klop, dokler se obe stopali ne znajdeti na klopi.
2. Pri tem pazite, da je koleno noge, ki je na klopi, poravnano z gležnjem in ne presega prstov.
3. Ko dosežete vrh klopi, stojite vzravnano, z ravnim hrbtom in napetimi trebušnimi mišicami.
4. Nato se kontrolirano spustite nazaj na tla, najprej z isto nogo, s katero ste se povzpeli, in se vrnite v začetni položaj.
5. Ponovite vajo z drugo nogo.



# Počep



## VAJA KREPI:

Počep je osnovna vaja za krepitev spodnjega dela telesa, zlasti mišic nog, zadnjice in jedra, ter za izboljšanje gibljivosti in ravnotežja.

### 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavite se vzravnano z nogami v širini ramen ali nekoliko širše, prsti na nogah so rahlo obrnjeni navzven.
2. Roke iztegnite predse, prekrížajte jih pred prsmi ali jih postavite na boke, kar vam najbolj ustreza za ravnotežje.
3. Napnite trebušne mišice, potisnite ramena nazaj in prsni koš naprej.

### 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Počasi se spustite v počep, tako da upognete kolena in boke. Spustite se, kot bi se želeli usesti na stol.
2. Kolena so poravnana z nogami. Teža naj bo enakomerno porazdeljena na stopalih, predvsem na petah.
3. Spustite se, dokler vaša stegna niso vzporedna s tlemi ali nekoliko nižje, če vam to dopušča gibljivost.
4. Pri dosegu najnižje točke zadržite položaj za trenutek.
5. Nato se kontrolirano dvignite nazaj v začetni položaj, pri čemer potisnite skozi pete in iztegnite kolena in boke.



# Predklon (Good Morning)



## VAJA KREPI:

Predklon (Good Morning) je odlična vaja za krepitev spodnjega dela hrbta, zadnjice in zadnje stegenske mišice ter za izboljšanje stabilnosti in gibljivosti v kolkih.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavite se vzravnano z nogami v širini bokov ali ramen.
2. Roke položite za glavo ali jih prekrížajte na prsih. Če uporabljate uteži, jih držite na ramenih ali ob straneh.
3. Hrbet naj bo raven, kolena rahlo pokrčena, trebušne mišice napete.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Počasi se upognite naprej v bokih, pri čemer pazite, da hrbet ostane raven in da so trebušne mišice napete.
2. Spustite trup naprej, dokler ne dosežete skoraj vodoravnega položaja ali dokler ne začutite rahlega raztezanja v zadnji strani stegen. Pazite, da kolena ostanejo rahlo pokrčena skozi celoten gib.
3. Ko dosežete najnižjo točko, zadržite položaj za trenutek.
4. Nato se kontrolirano dvignite nazaj v začetni položaj, pri čemer se osredotočite na uporabo mišic zadnjega dela stegen in zadnjice.



# Lastovka - mrtvi dvig na eni nogi



## VAJA KREPI:

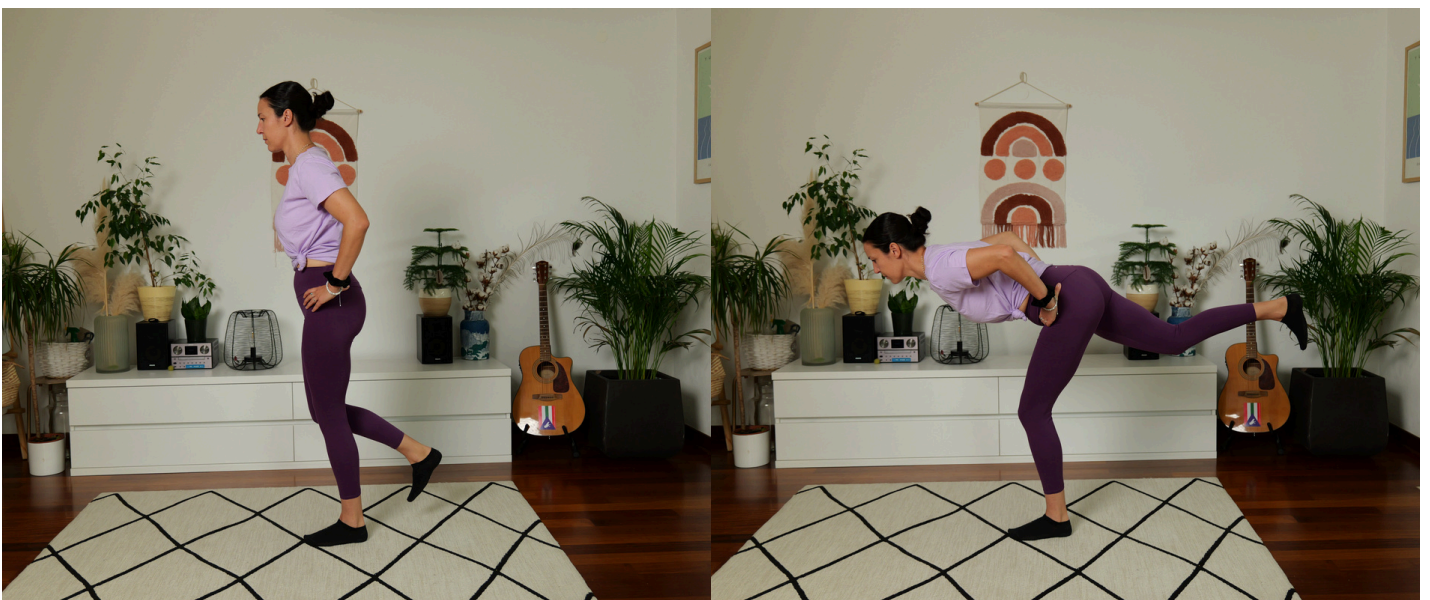
Mrtvi dvig na eni nogi je odlična vaja za krepitev mišic zadnjega dela stegen, zadnjice in spodnjega dela hrbta, ter za izboljšanje ravnotežja in stabilnosti.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Stojte vzravnano z nogami skupaj.
2. Težo prenesite na eno nogo, drugo nogo rahlo dvignite od tal za vami.
3. Roke položite ob telo ali predse, če uporabljate uteži, jih držite v rokah pred telesom.
4. Hrbet naj bo raven, trebušne mišice napete, pogled usmerjen naprej.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Počasi se upognite naprej v bokih, pri čemer dvigujete zadnjo nogo za sabo. Hrbet naj ostane raven, trebušne mišice napete.
2. Spustite trup naprej, dokler ni skoraj vzporeden s tlemi ali dokler ne začutite rahlega raztezanja v zadnji stegeni mišici oporne noge. Zadnja noga naj bo iztegnjena in v liniji s trupom.
3. Roke spustite proti tlam, držite uteži blizu telesa, če jih uporabljate.
4. Ko dosežete najnižjo točko, zadržite položaj za trenutek.
5. Nato se kontrolirano dvignite nazaj v začetni položaj, pri čemer uporabite mišice zadnjega dela stegen in zadnjice. Zadnja noga naj se vrne v začetni položaj.



# Nagib nazaj



## VAJA KREPI:

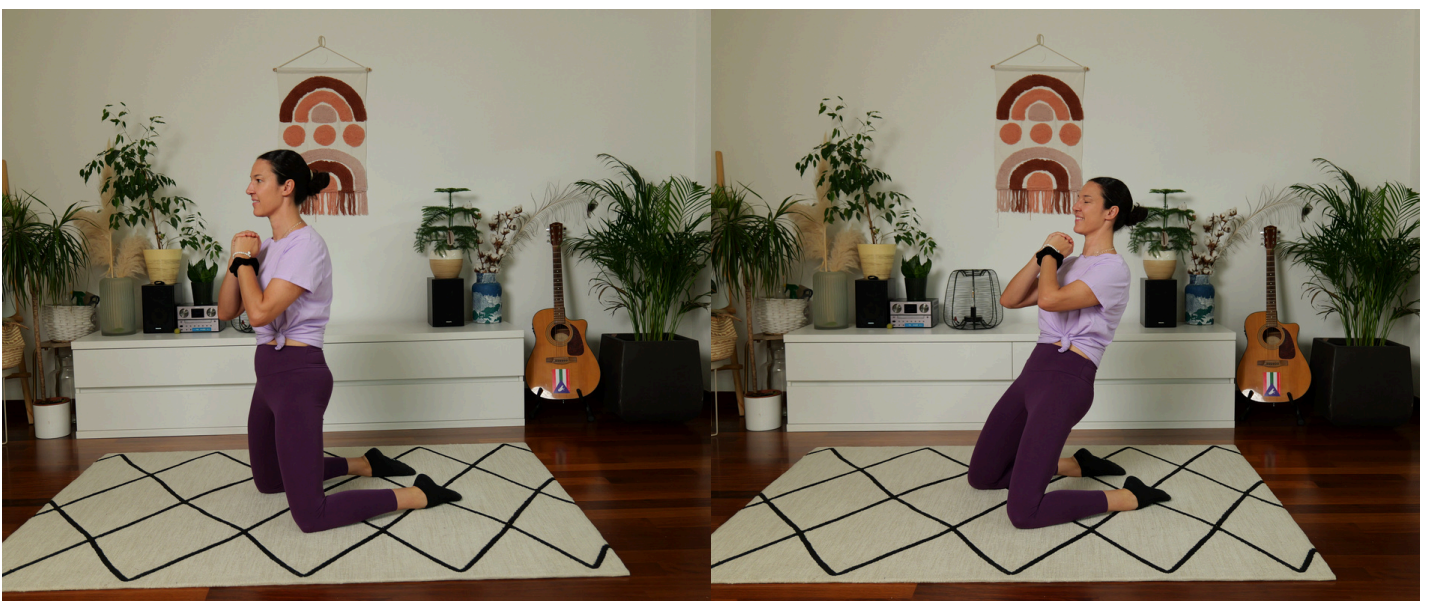
Nagib telesa nazaj na kolenih je odlična vaja za krepitev in raztezanje sprednjih stegenskih mišic (kvadricepsov) ter izboljšanje stabilnosti in ravnotežja. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranjate pravilno obliko telesa.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Pokleknite na telovadno podlogo z nogami v širini bokov.
2. Kolena naj bodo pod boki, stopala plosko na tleh ali s prsti obrnjenimi navzdol.
3. Roke prekrížajte pred prsmi ali jih držite ob telesu.
4. Hrbet naj bo raven, trebušne mišice napete.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Počasi se nagnite nazaj, pri čemer pazite, da hrbet ostane raven in trebušne mišice napete. Premik naj izhaja iz kolen, ne iz bokov.
2. Nagnite se nazaj toliko, da čutite raztezanje v sprednjih stegenskih mišicah, pri tem pa pazite, da ne izgubite ravnotežja.
3. Zadržite položaj za trenutek, nato se počasi in kontrolirano vrnite v začetni položaj.
4. Pri vračanju v začetni položaj izdihnite.
5. Ponovite vajo za zeleno število ponovitev.



# Trebušnjak



## VAJA KREPI:

Trebušnjak je osnovna vaja za krepitev trebušnih mišic, zlasti zgornjega dela trebušnih mišic. Pazite, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano, da zmanjšate tveganje za poškodbe in maksimalno aktivirate trebušne mišic.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Lezite na hrbet na telovadno podlogo ali ravno površino.
2. Kolena pokrčite, stopala naj bodo plosko na tleh v širini bokov.
3. Roke prekrižajte na prsih, položite za glavo ali jih iztegnite ob straneh.
4. Hrbet naj bo raven in sproščen, glava pa v nevtralnem položaju.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Napnite trebušne mišice in počasi dvignite glavo, ramena in zgornji del hrbta od tal.
2. Pri dvigu izdihnite in se osredotočite na uporabo trebušnih mišic, ne na vlečenje z rokami, če so roke za glavo.
3. Dvignite trup, dokler ne dosežete položaja, kjer so ramena nekaj centimetrov nad tlemi.
4. Pri dosegu najvišje točke zadržite položaj za trenutek.
5. Nato se počasi in kontrolirano spustite nazaj v začetni položaj, pri čemer vdihnete.



# Žužek



## VAJA KREPI:

Žužek je odlična vaja za krepitev jedra, zlasti trebušnih mišic, in izboljšanje stabilnosti ter koordinacije. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranjate hrbet v stiku s tlemi.

### 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Lezite na hrbet na telovadno podlogo ali ravno površino.
2. Roke iztegnite naravnost navzgor, tako da so pravokotne na tla.
3. Kolena pokrčite pod kotom 90 stopinj, tako da so stegna pravokotna na tla in meča vzporedna s tlemi.
4. Hrbet naj bo raven in sproščen, glava pa v nevtralnem položaju. Poskrbite, da spodnji del hrbta ostane v stiku s tlemi.

### 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Hkrati počasi iztegnite desno roko nazaj proti tlom za glavo in iztegnite levo nogo proti tlom, tako da sta roka in noga tik nad tlemi.
2. Pri gibanju izdihnite in se osredotočite na ohranjanje trebušnih mišic napetih ter spodnjega dela hrbta v stiku s tlemi.
3. Zadržite položaj za trenutek, nato počasi vrnite roko in nogo nazaj v začetni položaj.
4. Ponovite gibanje z nasprotno roko in nogo.
5. Nadaljujte izmenično, dokler ne dosežete zelenega števila ponovitev.





# Izteg noge za trebuh (žužek Variacija)



## VAJA KREPI:

Izteg noge za trebuh je odlična vaja za krepitev trebušnih mišic, zlasti spodnjega dela trebuha, ter za izboljšanje stabilnosti jedra in koordinacije. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranjate hrbet v stiku s tlemi.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Lezite na hrbet na telovadno podlogo ali ravno površino.
2. Roke iztegnite naravnost navzgor proti stropu, tako da so pravokotne na tla.
3. Kolena pokrčite pod kotom 90 stopinj, tako da so stegna pravokotna na tla in meča vzporedna s tlemi, ali pa iztegnite eno nogo na tla, kot prikazuje slika.
4. Hrbet naj bo raven in sproščen, glava v nevtralnem položaju. Poskrbite, da spodnji del hrbta ostane v stiku s tlemi.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Počasi iztegnite eno nogo proti tlo, dokler ni tik nad tlemi. Če začnete z obema nogama pokrčenima, pazite, da druga noga ostane v začetnem položaju.
2. Pri gibanju izdihnite in se osredotočite na ohranjanje trebušnih mišic napetih ter spodnjega dela hrbta v stiku s tlemi.
3. Zadržite položaj za trenutek.
4. Nato počasi vrnite nogo nazaj v začetni položaj, pri čemer vdihnete.
5. Ponovite gibanje z drugo nogo.
6. Nadaljujte izmenično, dokler ne dosežete zelenega števila ponovitev.



# Plank na stegnih rok



## VAJA KREPI:

Plank na stegnih je odlična vaja za krepitev jedra, zlasti trebušnih mišic, spodnjega dela hrbta in ramen. Pomaga izboljšati stabilnost in vzdržljivost ter prispeva k boljši drži telesa.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Lezite na trebuh na telovadno podlogo ali ravno površino.
2. Komolce postavite neposredno pod ramena, podlakti pa naj bodo iztegnjene naprej, vzporedno druga z drugo.
3. Dlani naj bodo obrnjene navzdol ali pa jih stisnite skupaj.
4. Prsti na nogah naj bodo obrnjeni v tla, stopala v širini bokov.
5. Dvignite telo tako, da je podprto na dlaneh in prstih na nogah, pri čemer naj bo telo v ravni liniji od glave do pet.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Zategnite trebušne mišice in stisnite zadnjico, da ohranjate ravno linijo telesa.
2. Glava naj bo v nevtralnem položaju, pogled usmerjen v tla.
3. Ohranite ta položaj tako dolgo, kot lahko, pri tem pa pazite, da ne spuščate bokov ali dvigujete zadnjice.
4. Ko začutite, da ne morete več vzdrževati pravilne oblike, se počasi in kontrolirano spustite nazaj na tla.
5. Sprostite se in ponovite vajo za želeno število ponovitev ali čas trajanja.



# Dvig predmeta pred sabo za trebuh (front raise for abs)



## VAJA KREPI:

Dvig predmeta pred sabo za trebuh je odlična vaja za krepitev trebušnih mišic, ramenskih mišic in za izboljšanje stabilnosti jedra. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranjate trup stabilen in trebušne mišice napete.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Pokleknite na podlogo z nogami v širini bokov.
2. Trup naj bo vzravnani, boki poravnani nad koleni.
3. Držite predmet (npr. plastenko z vodo) z obema rokama pred sabo. Roke naj bodo iztegnjene in vzporedne s tlemi.
4. Hrbet naj bo raven, trebušne mišice napete.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Počasi dvignite predmet predse, tako da roke ostanejo iztegnjene in vzporedne s tlemi.
2. Pri dvigu izdihnite in napnite trebušne mišice.
3. Zadržite položaj za trenutek, pri tem pazite, da trup ostane stabilen in da ne nagibate telesa nazaj.
4. Nato počasi in kontrolirano spustite predmet nazaj v začetni položaj, pri čemer vdihnete.
5. Ponovite vajo za želeno število ponovitev.



# Kocka za trebuh



## VAJA KREPI:

Kocka za trebuh je odlična vaja za krepitev jedra, zlasti trebušnih mišic, spodnjega dela hrbta in ramen. Pomaga izboljšati stabilnost, vzdržljivost in koordinacijo. Pri izvajanju vaje je pomembno, da gibanje izvajate počasi in kontrolirano ter da ves čas ohranjate pravilno obliko telesa.

## 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavite se na vse štiri na telovadno podlogo ali ravno površino.
2. Roke naj bodo neposredno pod rameni, kolena pa pod boki.
3. Prsti na nogah so obrnjeni proti tlom, stopala v širini bokov.
4. Hrbet naj bo raven, trebušne mišice napete.

## 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Počasi dvignite kolena nekaj centimetrov od tal, tako da ostanete v nizkem, stabilnem položaju. Kolena naj bodo upognjena pod kotom 90 stopinj.
2. Ohranite ravno linijo telesa od glave do pet, pri čemer pazite, da hrbet ostane raven in trebušne mišice napete.
3. Zadržite ta položaj tako dolgo, kot lahko, pri tem pa pazite, da ohranjate enakomerno dihanje.
4. Ko začutite, da ne morete več vzdrževati pravilne oblike, počasi in kontrolirano spustite kolena nazaj na tla.
5. Sprostite se in ponovite vajo za zeleno število ponovitev ali čas trajanja.



# Izteg noge in roke (Bird dog)



## VAJA KREPI:

Izteg roke in noge (bird dog) je odlična vaja za krepitev jedra, izboljšanje stabilnosti, koordinacije in ravnotežja. Aktivira mišice spodnjega dela hrbta, trebušne mišice in zadnjico, pri čemer pomaga izboljšati splošno telesno stabilnost in moč.

### 1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavite se na vse štiri na telovadno podlogo ali ravno površino.
2. Roke naj bodo neposredno pod rameni, kolena pa pod boki.
3. Hrbet naj bo raven, trebušne mišice napete, glava v nevtralnem položaju.

### 2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Počasi iztegnite desno roko naprej, tako da je vzporedna s tlemi, hkrati pa iztegnite levo nogo nazaj, prav tako vzporedno s tlemi.
2. Pazite, da ostane hrbet raven in trebušne mišice napete. Ne dovolite, da se boki zvijajo ali spuščajo.
3. Zadržite ta položaj za trenutek, pri tem pa dihaite enakomerno.
4. Nato počasi in kontrolirano vrnite roko in nogo nazaj v začetni položaj.
5. Ponovite gibanje z levo roko in desno nogo.
6. Nadaljujte izmenično.

