

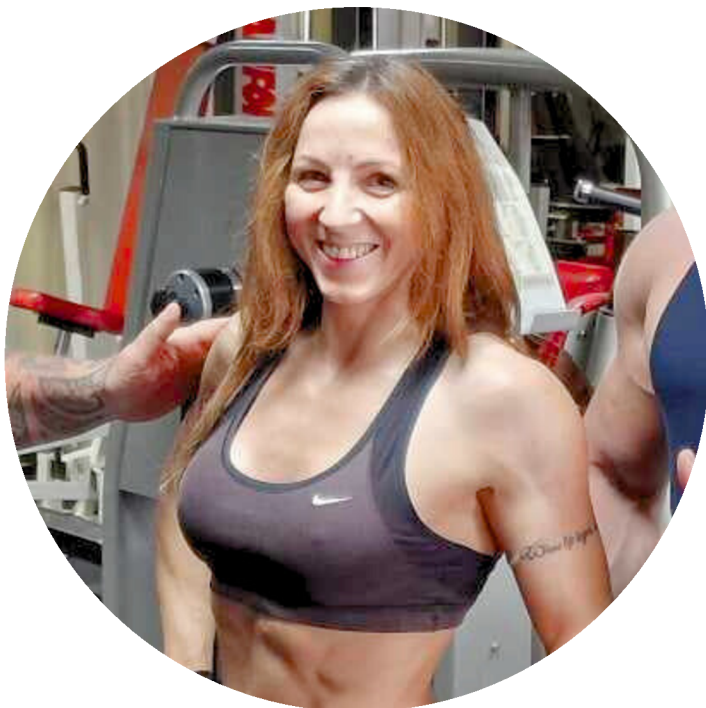
Vadbeni program za trebuh noge in zadnjico

PO PRIPOROČILIH DIPL. OSEBNE TRENERKE
IN ŠTROKOVNJAKINJE ZA TRENIRANJE ŽENSK

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



O Avtorici: s strokovno pomočjo do pravih rezultatov



"Ženske, s katerimi delam, ne pridejo le po čvrsto zadnjico – pridejo po več energije, manj bolečin in tisti dragoceni občutek, da se spet dobro počutijo v svojem telesu. To mi največ pomeni."

Vanja Jež – trenerka, ki razume ženske

Vanja Jež je licencirana fitnes trenerka in mamica, ki že od leta 2015 z znanjem, izkušnjami in srčnostjo pomaga ženskam – zlasti mamicam – na poti do boljšega počutja, več energije in manj bolečin.

Njena zgodba se je začela z željo po bolj čvrstem telesu, a ji je gibanje prineslo veliko več kot le lepšo postavo – odkrila je ravnovesje, notranjo moč in novo življenjsko energijo. Danes Vanja svoj čas in znanje posveča predvsem ženskam, ki se spopadajo s težavami, kot so odvečna teža, bolečine v križu, nestabilni sklepi ali izguba stika s svojim telesom – kar pogosto občutimo po porodu ali v bolj stresnih obdobjih življenja.

Ker je tudi sama mamica, Vanja še toliko bolj razume izzive, s katerimi se ženske srečujejo, ko želijo poskrbeti zase – med skrbjo za otroke, gospodinjstvom in službo. Zato so njeni programi oblikovani z občutkom in prilagojeni realnemu vsakdanu.

Z enostavnimi, a učinkovitimi vajami za trebuh, noge in zadnjico spodbuja celostno skrb za telo – s poudarkom na zdravem gibanju, pravilni tehniki, počitku in uravnoteženem pristopu. Njen cilj ni le videz, ampak dolgoročno dobro počutje in samozavest.

Njena največja nagrada? Zadovoljne ženske, ki ji povedo, da so ponovno začutile svoje telo – in same sebe.

Mesečni vadbeni program

po priporočilih Vanje Jęž

I. teden

	Vaja 1	Vaja 2	Vaja 3	Vaja 4
PONEDELJEK	Stranska deska na komolcu z zasukom 10 pon x 3 serije	Žužek z uporom ob zid 10 pon x 3 serije	Veslanje sede z brisačo (10 pon x 3 serije)	Nizka deska z iztegom komolca 10 pon x 3 serije
TOREK	Dotik pet izmenično sede 10 pon x 3 serije	Izpadni korak v stran 10 pon x 3 serije	Izteg kolena leže z dvigom bokov 10 pon x 3 serije	Počep z dvigom pet 10 pon x 3 serije
SREDA	Sumo počep 10 pon x 3 serije	Dvig na prste 20 pon x 3 serije	Vojaški poskok 10 pon x 3 serije	Gorski plezalec 10 pon x 3 serije
ČETRTEK	Visoka deska z abdukcijo nog 10 pon x 3 serije	Mrtvi dvig na eni nogi 10 pon x 3 serije	Dvig nog za zadnjico na dvignjeni podlagi 10 pon x 3 serije	Školjka 10 pon x 3 serije
PETEK	Dvig na klop z eno nogo 10 pon x 3 serije	Nagib nazaj 10 pon x 3 serije	Kocka držanje položaja, 3 ponovitve	Izteg roke in noge 10 pon x 3 serije
SOBOTA NEDELJA	Prosto za pohode na bližnje hribe ali sprehode v naravi (vsaj 10.000 korakov).			

Mesečni vadbeni program

po priporočilih Vanje Jęž

2. teden

	Vaja 1	Vaja 2	Vaja 3	Vaja 4
PONEDELJEK	Veslanje sede z brisačo 10 pon x 3 serije	Nizka deska z iztegom komolca 10 pon x 3 serije	Dotik pet izmenično sede 10 pon x 3 serije	Izpadni korak v stran 10 pon x 3 serije
TOREK	Izteg kolena leže z dvigom bokov 10 pon x 3 serije	Počep z dvigom pet 10 pon x 3 serije	Visoka deska z abdukcijo nog 10 pon x 3 serije	Mrtvi dvig na eni nogi 10 pon x 3 serije
SREDA	Dvig nog za zadnjico na dvignjeni podlagi 10 pon x 3 serije	Školjka 10 pon x 3 serije	Dvig na klop z eno nogo 10 pon x 3 serije	Nagib nazaj 10 pon x 3 serije
ČETRTEK	Kocka držanje položaja, 3 ponovitve	Izteg roke in noge 10 pon x 3 serije	Sumo počep 10 pon x 3 serije	Dvig na prste 20 pon x 3 serije
PETEK	Vojaški poskok 10 pon x 3 serije	Gorski plezalec 10 pon x 3 serije	Visoka kolena 10 pon x 3 serije	Predklon 10 pon x 3 serije
SOBOTA NEDELJA	Prosto za pohode na bližnje hribe ali sprehode v naravi (vsaj 10.000 korakov).			

Mesečni vadbeni program

po priporočilih Vanje Jęž

3. teden

	Vaja 1	Vaja 2	Vaja 3	Vaja 4
PONEDELJEK	Dotik pet izmenično sede (10 pon x 3 serije) 10 pon x 3 serije	Izpadni korak v stran 10 pon x 3 serije	Izteg kolena leže z dvigom bokov 10 pon x 3 serije	Počep z dvigom pet 10 pon x 3 serije
TOREK	Visoka deska z abdukcijo nog 10 pon x 3 serije	Romunski mrtvi dvig na eni nogi 10 pon x 3 serije	Dvig nog za zadnjico na dvignjeni podlagi 10 pon x 3 serije	Školjka 10 pon x 3 serije
SREDA	Dvig na klop z eno nogo 10 pon x 3 serije	Nagib nazaj 10 pon x 3 serije	Kocka držanje položaja, 3 ponovitve	Izteg roke in noge 10 pon x 3 serije
ČETRTEK	Sumo počep (10 pon x 3 serije) 10 pon x 3 serije	Dvig na prste 20 pon x 3 serije	Vojaški poskok 10 pon x 3 serije	Gorski plezalec 10 pon x 3 serije
PETEK	Visoka kolena 10 pon x 3 serije	Predklon 10 pon x 3 serije	Stranska deska na komolcu z zasukom 10 pon x 3 serije	Žužek z uporom ob zid 10 pon x 3 serije
SOBOTA NEDELJA	Prosto za pohode na bližnje hribe ali sprehode v naravi (vsaj 10.000 korakov).			

Mesečni vadbeni program

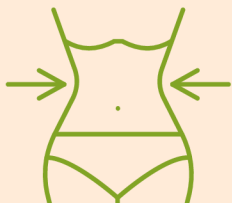
po priporočilih Vanje Jęž

4. teden

	Vaja 1	Vaja 2	Vaja 3	Vaja 4
PONEDELJEK	Veslanje sede z brisačo 10 pon x 3 serije	Nizka deska z iztegom komolca 10 pon x 3 serije	Dotik pet izmenično sede 10 pon x 3 serije	Izpadni korak v stran 10 pon x 3 serije
TOREK	Izteg kolena leže z dvigom bokov 10 pon x 3 serije	Počep z dvigom pet 10 pon x 3 serije	Visoka deska z abdukcijo nog 10 pon x 3 serije	Mrtvi dvig na eni nogi 10 pon x 3 serije
SREDA	Kocka držanje položaja, 3 ponovitve	Izteg roke in noge 10 pon x 3 serije	Sumo počep (10 pon x 3 serije) 10 pon x 3 serije	Dvig na prste 20 pon x 3 serije
ČETRTEK	Vojaški poskok 10 pon x 3 serije	Gorski plezalec 10 pon x 3 serije	Visoka kolena 10 pon x 3 serije	Predklon 10 pon x 3 serije
PETEK	Stranska deska na komolcu z zasukom 10 pon x 3 serije	Žužek z uporom ob zid 10 pon x 3 serije	Veslanje sede z brisačo 10 pon x 3 serije	Nizka deska z iztegom komolca 10 pon x 3 serije
SOBOTA NEDELJA	Prosto za pohode na bližnje hribe ali sprehode v naravi (pohod: vsaj 10.000 korakov in sprehod: vsaj 5.000 korakov).			

po priporočilih Vanje Jiz

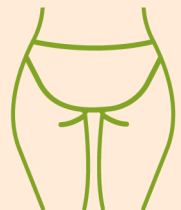
KAKO PRAVILNO IZVAJATI VAJE



Trebuh



Noge



Zadnjica

Stranska deska na komolcu z zasukom



VAJA KREPI:

Vaja krepi stranske trebušne mišice, jedro, pa tudi ramenskega obroča, zadnjice in stabilizacijskih mišic trupa. Z vključitvijo zasuka dodatno aktiviramo mišice trupa in izboljšujemo ravnotežje, koordinacijo ter stabilnost hrbtenice.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Uležemo se na bok, z vdihom bok dvignemo od tal.
2. Boke potisnemo naprej, stisnemo zadnjico in s tem aktiviramo trebušne mišice, da je telo poravnano v ravni liniji.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Prosta roka seže nad glavo, pogled je usmerjen v roko in z izdihom z roko sežemo pod bok, pri tem pa pazimo, da bokov ne zvrčamo in, da ne zgubimo ravnotežja.
2. Vajo ponovimo 10 krat, nato zamenjamo stran. Vse to ponovimo 3 krat.
3. Lažja različica: spodnja noga ima oporo na kolenu. Težja različica: uporabimo lahko utežko ali plastenko vode.



Žužek z uporom na zid



VAJA KREPI:

Ta vaja krepi predvsem globoke trebušne mišice, stabilizatorje trupa in mišice medeničnega dna. Z rednim izvajanjem izboljšujemo stabilnost trupa, nadzor nad medeničnim delom telesa, zmanjšujemo obremenitev ledvenega dela hrbta in učinkovito krepimo jedro – kar je še posebej koristno za preprečevanje bolečin v križu in kot podpora pri vsakodnevnih gibanjih.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Uležemo se na podlago ob steno.
2. Roki potisnemo nazaj, komolci so pod pravim kotom tako, da jih vidimo pred seboj.
3. Dlani so obrnjene navzdol in jih potiskamo v steno.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Nogi prav tako dvignemo pod pravim kotom.
2. Glava je v podaljšku trupa, lopatice in ledveni del hrbta sta v neprestanem stiku s podlago.
3. Trebušne mišice so napete, sedaj pa se nogi izmenično dotikata tal s peto.
4. Z vsako nogo naredimo 10 ponovitev in vse skupaj še 2 krat ponovimo.
5. Lažja različica: roki počivata ob telesu. Težja različica: za večji upor uporabimo elastike ali elastične trakove.



Veslanje sede z brisačo



VAJA KREPI:

Vaja je učinkovita za krepitev zgornjega dela hrbta, predvsem mišic med lopaticama, zadnjih deltooidov, mišic hrbtenice ter ramenskega obroča. Z vključevanjem rotacije trupa in pravilne drže dodatno aktiviramo poševne trebušne mišice in stabilizatorje trupa. Vaja izboljšuje držo, gibljivost ramenskega obroča in stabilnost jedra.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Usedemo se na podlago, z rahlo pokrčenimi nogami in oporo na petah, trup nagnemo nazaj.
2. V roki imamo brisačo ali elastični trak.
3. Hrbtenico poravnamo, lopatice pritisnemo skupaj in odpremo prsni koš.
4. Glava je v podaljšku hrbtenice.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Vajo začnemo na sredini iztegnjenih rok potujemo mimo levega in desnega boka, vsakič ko se vrnemo na sredino izdihnemo. Vajo ponovimo 10 krat v vsako stran po 3 serije.
2. Lažja različica: z manjšim naklonom telesa vajo lahko olajšamo. Težja različica: sočasni dvig nog.



Nizka deska z iztegom komolca



VAJA KREPI:

Ta vaja intenzivno aktivira trebušne mišice (zlasti premo trebušno mišico in globoko transversalno trebušno mišico), mišice spodnjega dela hrbta, rame, prsne mišice in zadnjico. Z iztegom rok naprej med oporo na komolcih dodatno razvijamo ravnotežje, koordinacijo in stabilnost trupa.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Podpiramo se na komolcih, glava je v podaljšku hrbtenice, medenico rotiramo navznoter in stisnemo zadnjico za maksimalno aktivacijo trupa.
2. Nogi sta v širini bokov.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Izmenično iztegujemo roki naprej. Dlan je v pesti, pri tem pa roko rahlo rotiramo (kot, da bi boksali).
2. Pri tem pazimo, da ne zvrčamo bokov in ne izgubimo ravnotežja.
3. Vajo ponovimo 10 krat z vsako roko in vse skupaj ponovimo še 2 krat.
4. Lažja različica: opora je na dlaneh in izmenično se dotaknemo ramen. Težja različica: nasprotna noga se pri tem ne dotika tal.



Dotik pet izmenično in sede



VAJA KREPI:

Ta vaja ciljno krepi poševne trebušne mišice, obenem pa aktivira tudi zgornji del preme trebušne mišice in stabilizatorje trupa. Z izmeničnim dotikanjem pet se izboljšuje gibljivost in aktivacija stranskih mišic trupa, kar prispeva k lepše oblikovani silhueti in ožjemu pasu.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Uležemo se na hrbet, pete so pod koleni in noge v širini bokov.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Z izdihom dvignemo lopatici in glavo od tal, ledveni del hrbtenice pa je v neprestanem stiku s podlago. Z iztegnjenimi rokami se izmenično dotikamo pet.
2. Naredimo 10 ponovitev v vsako stran in ponovimo še 2 krat.
3. Lažja različica: z manjšim naklonom trupa je vaja lažja. Težja različica: pri tem uporabimo utežke ali elastične trakove.



Izpadni korak v stran in nazaj



VAJA KREPI:

Ta vaja ciljno krepi zadnjico, sprednje stegenske mišice, zadnje stegenske mišice in notranje stegenske mišice. Z vključevanjem stranskega koraka dodatno aktiviramo mišice, ki skrbijo za stabilnost kolkov in medenice, s korakom nazaj pa okrepimo še ravnotežje, koordinacijo in mišice trupa, saj mora telo med celotnim gibanjem ostati stabilno.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Vajo izvajamo stoje, pod levo stopalo damo krpo ali smo preprosto v nogavicah. Dlani so pred nami pekrižane v pest, glava je v podaljšku hrbtenice.
2. Popravimo držo, boke rahlo potisnemo naprej.



2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Stisnemo zadnjico z vdihom z levo nogo drsimo v stranski razkorak. Pri tem trup nagnemo naprej istočasno pa z boki gremo nazaj. Stojimo na celem stopalu, v desnem kolenu pa poskušamo tvoriti pravi kot. Ko se vračamo na sredino izdihnemo.
2. Ko sta nogi skupaj gremo še v izpadni korak nazaj. Sedaj pa izmenično v razkorak v stran in nazaj.
3. Z vsako nogo naredimo 10 ponovitev in vse skupaj ponovimo še 2 krat.



Izteg kolena leže z dvigom bokov



VAJA KREPI:

Ta vaja ciljno krepi zadnjico (gluteus maximus), zadnje stegenske mišice (hamstringe) ter spodnji del hrbta.

Zaradi drsnega gibanja iztega kolena se mišice ne krčijo samo dinamično, temveč tudi ekscentrično, kar dodatno poveča moč in kontrolo gibanja.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Uležemo se na podlago. Smo v nogavicah ali pod stopala potisnemo krpo.
2. Rotiramo medenico, da sta ledveni del hrbta in lopatici na podlagi. Z vdihom dvignemo boke, stisnemo zadnjico, roke počivajo ob telesu.
3. Opora je na lopaticah in stopalih, kateri so pod kolena v širini bokov.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Izmenično iztegujemo kolena, drsimo naprej na petah. Vsakič ko se vrnemo v začetni položaj izdihnemo. Pazimo, da ne zvrčamo bokov in ne izgubimo ravnotežja.
2. Naredimo z vsako nogo 10 ponovitev in to še 2 krat ponovimo.
3. Lažja različica: smo obuti in korakamo na petah naprej in nazaj. Težja različica: vajo lahko precej otežimo če to počnemo z obema nogama hkrati, z dvigom ene noge v zrak pa je lahko vaja že zelo velik izziv.



Počep z dvigom pet



VAJA KREPI:

Počep z dvigom pet je odlična vaja, ki združuje krepitev spodnjega dela telesa z izboljšanjem ravnotežja in aktivacijo mečnih mišic.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Stojimo v širini bokov, roki sta pred nami pesti.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Trup rahlo nagnemo naprej in se spustimo v počep, kot da bi se hoteli uvesti.
2. Ko počepnemo vdihnemo, ko se vračamo iz počepa pa izdihnemo in sočasno dvignemo pete. Ko gremo v ponoven počep se spustimo na cela stopala. Naredimo 10 ponovitev 3 serije.
3. Lažja različica: spustimo dvig pet in naredimo navaden počep. Težja različica: pri tem uporabimo utežke, ko gremo iz počepa jih potisnemo nad glavo.



Visoka deska z abdukcijo nog



VAJA KREPI:

Ta vaja intenzivno krepi globoke trebušne mišice (core stabilizatorje), zadnjico, zlasti srednji gluteus (gluteus medius), ki je ključnega pomena za stabilnost kolken, ramenski obroč in roke (ker telo podpiraš na dlaneh), ter izboljšuje ravnotežje in koordinacijo.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavimo se v položaj deske.
2. Opора je na dlaneh in blazinicah prstov na nogi.
3. Roki sta v širini ramen, pod rameni, komolci so iztegnjeni.
4. Rotiramo medenico, stisnemo zadnjico in tako aktiviramo trup. Glava je v podaljšku hrbtenice.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Izmenično razkorakamo z levo in desno nogo v stran. razkorak naj bo širok.
2. Z vsako nogo ponovimo 10 krat po 3 serije.
3. Lažja različica: vmo v navadni deski in za 30 sekund ali več zadržimo ta položaj. Težja različica: vajo naredimo tako, da nogi gresta istočasno v stran. Za še večji izziv uporabimo elastiko za upor.



Mrtvi dvig na eni nogi



VAJA KREPI:

Mrtvi dvig na eni nogi je odlična vaja za krepitev zadnjice, zadnjih stegenskih mišic in spodnjega dela hrbta. Ker se izvaja na eni nogi, močno spodbuja tudi mišice trupa, saj telo potrebuje dobro ravnotežje in stabilnost.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Stojimo zravnano, glava je v podaljšku hrbtenice.
2. Desna roka počiva na boku.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Z vdihom levo nogo dvignemo od tal in z izdihom gremo v predklon, pri tem gresta leva noga in boki nazaj. V zadnji stegenskih mišici čutimo razteg.
2. Z levo roko se poskusimo dotikati prstov na desni nogi. Pri tem pazimo da ne zgubimo ravnotežje.
3. Ko se vračamo v začetni položaj izdihnemo.
4. Vajo ponovimo 10 z vsako nogo in naredimo 3 serije.
5. Lažja različica: Za ravnotežje se lahko oprimemo stene. Težja različica: pri tem uporabimo utežke.



Dvig nog za zadnjico na dvignjeni podlagi



VAJA KREPI:

Vaja krepi mišice zadnjice, predvsem velike in srednje gluteuse, hkrati pa aktivira tudi spodnji del hrbta in mišice zadnjih stegen. Ker se izvaja na dvignjeni podlagi, omogoča večji razpon gibanja in s tem še učinkovitejšo aktivacijo zadnjice.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. S trebuhom do kolke se uležemo na malce višjo podlago - recimo kavč ali stol, če je le ta dovolj stabilen.
2. Z rokami se varno oprimemo, noge visijo dol in so v kolenih pokrčene. Stopali se lahko tudi dotikata.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Pri dvigu nog stisnemo zadnjico in izdihnemo.
2. Naredimo 10 ponovitev 3 serije.
3. Lažja različica je na tleh. Težja različica: uporabimo elastiko za več upora.



Dvigni in stisni



VAJA KREPI:

Ta vaja z dvigom bokov, krepi predvsem zadnjico, zlasti gluteus medius, ki je ključna mišica za stabilnost kolkov in medenice. Obenem aktivira tudi stranske trebušne mišice (obliques) in globoke mišice trupa, ki pomagajo ohranjati ravnotežje in pravilno telesno držo.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Uležemo se bočno s podporo na komolcu, kateri je pod ramo. Noge so pokrčene pod kotom 90 stopinj, stopala so ves čas skupaj. Prosta roka leži na boku.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Boke in zgornje koleno dvignemo od tal, pri dvigu izdihnemo, napnemo trebušne mišice in stisnemo zadnjico in malce zadržimo. Pazimo, da ne zvrčamo bokov in, da ne izgubimo ravnotežja. ko se vračamo v prvotni položaj vdihnemo.
2. Na vsaki strani naredimo 10 ponovitev po 3 serije.
3. Lažja različica: boki ostanejo na podlagi. Težja različica: uporabimo elastiko za upor.



Dvig na klop z eno nogo



VAJA KREPI:

Ta vaja krepi predvsem sprednje stegenske mišice (kvadricepse), hkrati pa močno aktivira tudi trebušne mišice in zadnjico, saj telo ves čas ohranja ravnotežje in stabilnost.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavimo se pred klop ali stol. Roke so ob telesu ali na bokih.
2. Hrbet je raven, pogled usmerjen naprej.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Z nogo ki je na klopi se odrinemo, druga noga pa ji sledi. Z ravnim hrbtom se spustimo nazaj na tla. Z nogo, ki se je prva povzpela se vrnemo v začetni položaj.
2. Naredimo 10 ponovitev po 3 serije.
3. Težja različica: v roki primemo uteži.



Nagib nazaj



VAJA KREPI:

Ta vaja krepi predvsem sprednje stegenske mišice (kvadricepse), saj se te aktivirajo pri nadziranem spuščanju in vračanju v pokončen položaj. Poleg tega močno vključuje tudi trebušne mišice in zadnjico, saj je za pravilno izvedbo ključna stabilnost trupa.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Pokleknejo na kolena v širini bokov.
2. Roke so na bokih ali prekrížane pred prsi.
3. Opora je na kolenih in nartu.
4. Hrbet je raven, trebušne mišice in zadnjica napete.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. S telesom se nagnemo nazaj ohranjamo raven hrbet in napete trebušne mišice.
2. Pri tem čutimo razteg v sprednjih stegenskih mišicah.
3. Malce zadržimo in se kontrolirano vrnemo v prvoten položaj.
4. Naredimo 10 ponovitev po 3 serije.
5. Težja različica: z utežjo na prsih.



Kocka



VAJA KREPI:

krepi predvsem globoke trebušne mišice (core), vključno s prečno trebušno mišico (transversus abdominis), poševnimi mišicami, pa tudi ramenskimi stabilizatorji, mišicami spodnjega dela hrbta, zadnjice in sprednjega dela stegen.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavimo se na vse štiri, roke so pod rameni, kolena pod boki, stopala v širini bokov.
2. Podpora je na dlaneh in prstih na nogi, hrbet je raven, glava v podaljšku hrbtenice, trebušne mišice napete.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Kolena dvignemo par centimetrov od podlage, stisnemo trebušne mišice in ohranimo ravno linijo.
2. Položaj zadržimo kolikor dolgo nam enakomerno dihanje to omogoča.
3. Kolena spustimo na podlago in ponovimo še 2 krat.



Izteg roke in noge



VAJA KREPI:

Zelo učinkovita je za izboljšanje stabilnosti trupa, ravnotežja in koordinacije, saj zahteva natančno kontrolo gibanja in ohranjanje poravnane drže med sočasnim iztegom roke in noge. Je odlična za preventivo pred bolečinami v križu in za krepitev telesne simetrije.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavimo se na vse štiri.
2. Roke so pod rameni, kolena pod boki, hrbet je raven, glava v podaljšku hrbtenice, trebušne mišice so napete.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Istočasno iztegnemo levo roko naprej in desno nogo nazaj. Pri tem ohranjamo napete trebušne mišice in stisnemo zadnjico. Pazimo, da ne zvrčamo bokov in ne zgubimo ravnotežja. Roko in nogo vrnemo v prvotni položaj nato roki in nogi zamenjamo.
2. Naredimo 10 ponovitev z vsako roko in nogo po 3 serije.
3. Težja različica: koleno je med izvedbo vaje dvignjeno par centimetrov od podlage.



Sumo počep



VAJA KREPI:

Ta vaja – široki počep (tudi sumo počep) – krepi mišice notranjega dela stegen (aduktorje), zadnjico (gluteuse), kvadricepse in mišice trupa, saj moramo pri izvedbi ohranjati stabilen in raven hrbet.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Stojimo ravno v širokem razkoraku.
2. Prsti na nogi gledajo navzven, kolena pa sledijo liniji prstov in prav tako gledajo navzven.
3. Hrbet je raven, trebušne mišice napete.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Z vdihom se ravno spustimo v globok in širok počep, pri dvigu iz počepa izdihnemo in stisnemo zadnjico.
2. Naredimo 10 ponovitev po 3 serije.
3. Težja različica: uporabimo elastične trakove, utežke ali plastenke z vodo.



Dvig na prste



VAJA KREPI:

Ta vaja krepi predvsem mečne mišice (gastrocnemius in soleus), ki so ključne za stabilnost gležnjev in pravilno hojo. Poleg tega krepi tudi mišice stopal in pomaga izboljšati ravnotežje ter koordinacijo spodnjih okončin.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavimo se na stopnice.
2. Z eno ali obema rokama se oprimemo ograje ali stene.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Hrbet je raven, glava v podaljšku hrbtenice, trebušne mišice napete. S prsti in blazinicami stopala se dvignemo in napnemo mečne mišice. Za trenutek zadržimo in se spustimo nazaj.
2. Naredimo 20 ponovitev po 3 serije.
3. Lahko delamo z obema nogama hkrati ali pa samo z eno in potem zamenjamo nogi.



Vojaški poskok



VAJA KREPI:

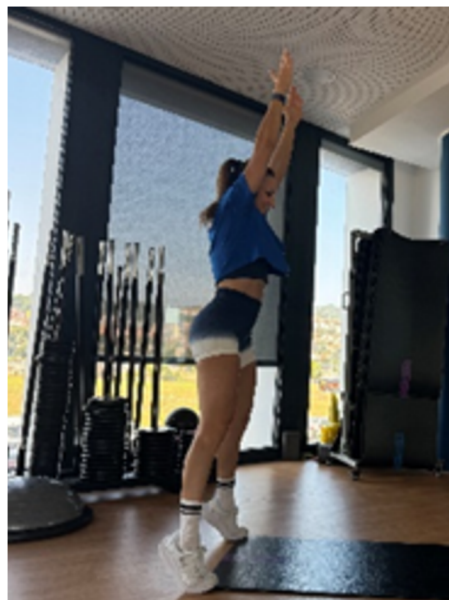
Ta vaja krepi predvsem mišice nog (kvadricepse, zadnjo ložo, meča), boke in zadnjico, hkrati pa tudi ramena, prsne mišice in trup zaradi dinamičnega premika iz sklece v počep in skoka.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Stojimo v pol počepu.
2. Iz pol počepa se spustimo v skleco pri tem sta roki ob prsih.
3. Celo telo je v stiku s podlago.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Z rokami se odrinemo v širši počep, pri tem stopimo na celo stopalo.
2. Roki sta na dlaneh v širini ramen, noge pa še malo širše.
3. Dvignemo in poravnamo trup in pri tem naredimo še poskok.
4. Naredimo 10 ponovitev po 3 serije.



Gorski plezalec



VAJA KREPI:

Vaja krepi predvsem trebušne mišice in mišice jedra (trupa), hkrati pa aktivira tudi ramena, roke, boke in noge. Je odlična vaja za povečanje splošne telesne pripravljenosti, stabilnosti trupa in kurjenje kalorij.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Postavimo se v pozo visoke deske.
2. Roki sta na dlaneh v širini ramen, pod rameni, komolci so stegnjeni, medenico rotiramo navznoter, stisnemo zadnjico in napnemo trebušne mišice, nogi sta v širini bokov z oporo na prstih na nogi.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Z nogami izmenično korakamo tako, da kolena potiskamo k prsim oziroma h komolcem.
2. Ko koleno potisnemo naprej se dotaknemo tal s prsti na nogi.
3. Vajo ponovimo 10 krat z vsako nogo po 3 serije.
4. Težja različica: namesto korakanja, tečemo.



Visoka kolena



VAJA KREPI:

Vaja krepi predvsem kardio vzdržljivost in eksplozivno moč nog. Aktivira spodnje trebušne mišice, boke, kolena in mečne mišice, hkrati pa izboljšuje koordinacijo, ravnotežje in splošno telesno kondicijo. Je odlična za pospešitev metabolizma in kurjenje kalorij.

1 ZAČETNI POLOŽAJ:

1. Stojimo zravnano.
2. Roki sta ob telesu in v komolcu pokrčene pod pravim kotom.
3. Dlani gledajo naprej.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Kolena izmenično dvigamo visoko oziroma poskakujemo do višine dlani.
2. Pri tem se kolena dotikajo spodnjega dela dlani.
3. Z vsako nogo naredimo 10 poskokov po 3 serije.



Predklon



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. Stojimo zravnano, noge so v širini bokov.
2. Kolena malenkost pokrčena.
3. Hrbet je raven.
4. Glava v podaljšku hrbtenice.
5. Roke so za glavo, trebušne mišice so napete.

2 KONČNI POLOŽAJ:

1. Počasi se upognemo z ravnim hrbtom naprej v bokih dokler s trupom ne dosežemo skoraj vodoravne lege.
2. Pri tem čutimo razteg v zadnjih stegenskih mišicah.
3. Malce zadržimo in se počasi vrnemo v prvotno lego.
4. Vajo ponovimo 10 krat po 3 serije.



