

Tokrat boste naredili vadbo moči za zgornji del telesa s skleco.

Skleca je ena izmed osnovnih vaj pri razvoju in ohranjanju moči rok. Je kompleksna, kar pomeni, da pri tej vaji ne sodelujejo samo roke, ampak več mišic. Glavne so mišice rok, ker z njimi dvigamo in spuščamo trup.

Aktivne mišice pri izvedbi sklece so še, ramenske in prsne mišice, medtem, ko so hrbtne in trebušne mišice, ter mišice nog, bolj pasivne, a napete. Predstavitev pravilne sklece in aktivnih mišic v izvedbi, si pogledajte na posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=xcruCtuFAuA> («Tvoja prva **prava** skleca«).

Glede na vašo pripravljenost, boste na osnovi posnetka določili položaj (pogoje) za izvedbo svoje sklece. Od večine fantov se pričakuje pravi položaj že na tleh. Za tiste, ki vam je to pretežko pa naredite skleco po prilagojenem položaju. Če niste prepričani, da lahko naredite 10 pravih sklec na tleh, preizkusite lažji položaj z dvignjenimi rokami (stol, miza, klop).

Cilj testa je, da si določite položaj, ki ustreza vaši trenutni pripravljenosti, v katerem boste naredili manj kot 20 sklec. Tisti, ki ste močnejši ali ste trenirani dvignite noge na višji nivo (stopnico, klop, stol), da bo vaš položaj težji.

Vadbo v lepem vremenu opravite zunaj, če je možno na kakšnem igrišču ali za to primernem prostoru. Zaradi razmer, jo boste morali opraviti sami (prepoved druženja).

Za ogrevanje naredite:

- tek z visokim dviganjem kolen 1' (glej sliko 1. vaje),
- pospešena hoja s podaljšanim korakom 2',
- hopsanje 1' (glej sliko 1. vaje).

Cilj ogrevanja je, da se ogrejete in ne, da se izčrpate!

Sledijo gimnastične vaje (8-10 vaj z 10 ponovitvami), kot jih naredimo v šoli. Vsebujejo naj tudi naslednje vaje iz slik spodaj:

- 2. vaja, obe (kroženje in gosenica),
- 7. vaja, počep,
- 3. vaja, obe (deska in poskoki narazen v položaju deske)
- 4. vaja, vojaška vaja in skok iz počepa,
- 5. vaja, obe (dvig rok in nog na tleh in »superman«),
- 8. vaja, obe (raztezanje hrbtnih in trebušnih mišic).

Po ogrevanju preizkusite dva položaja (glede na posnetek) za katera menite, da ste v njiju sposobni narediti 10 - 20 sklec.

Začnite z lažjim položajem. Ko končate sledi 1 min pavze in še drug položaj. Sledi 3 minute pavze za sprostitev in oceno, kateri položaj bi bil za vas ustrezen, da z njim

opravite svoj test (število pravilno opravljenih sklec – ponovitev).
Odločite se za težji položaj, da bo število ponovitev manjše od 20.

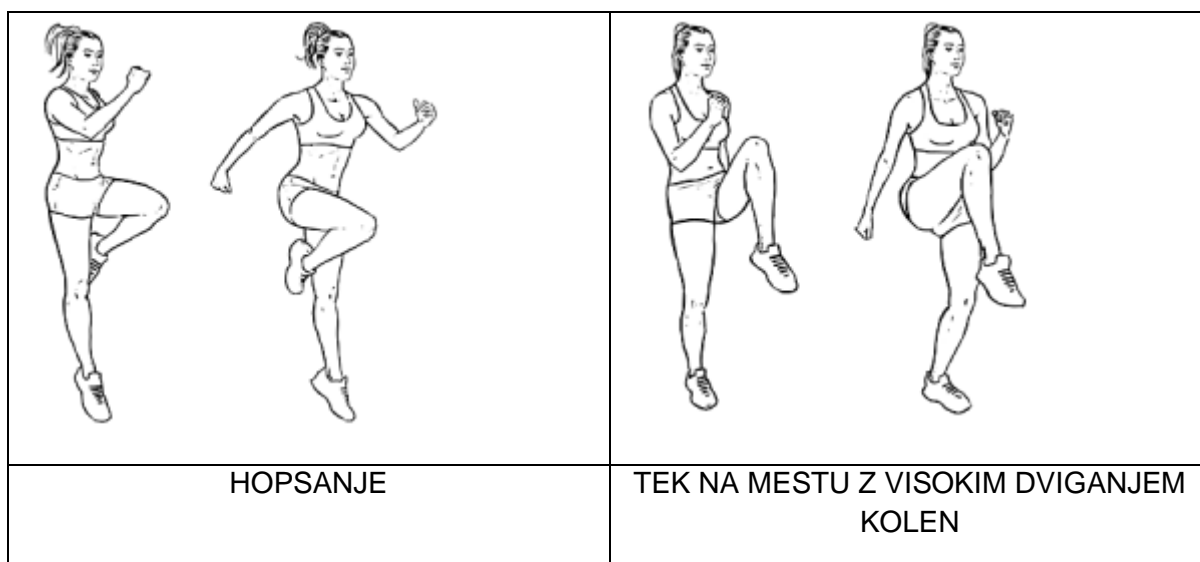
Po pavzi opravite test. V svoj dnevnik aktivnosti zapišite položaj za skleco in število ponovitev.

Po nekaj minutni pavzi opravite še dve ali tri ponovitve testa z vmesno pavzo, da bo učinek vadbe večji. V dnevnik vpišite tudi število serij (ponovitev testa). Primer: 1x20 in 2x14.

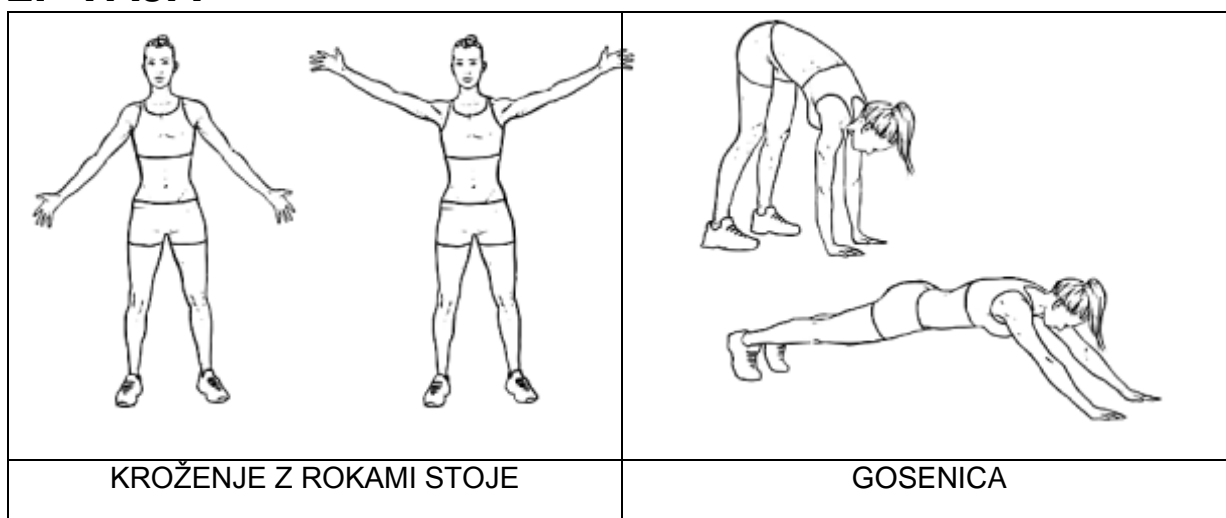
To je izhodišče za vašo nadaljnjo vadbo v drugih dneh. Ko dosežete 20 ponovitev v svojem začetnem položaju, ga zamenjate za težjega, da lahko z vadbo napredujete.

Po končan vadbi s skleco naredite še raztezne vaje s sproščanjem obremenjenih mišic, ki so na sliki 8. spodaj.


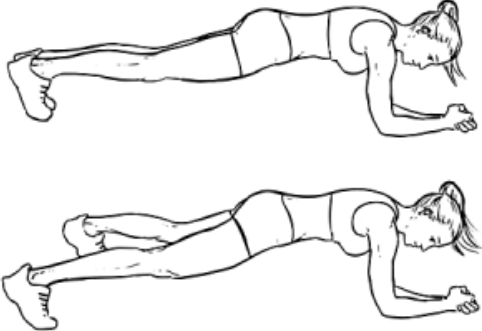
1. VAJA



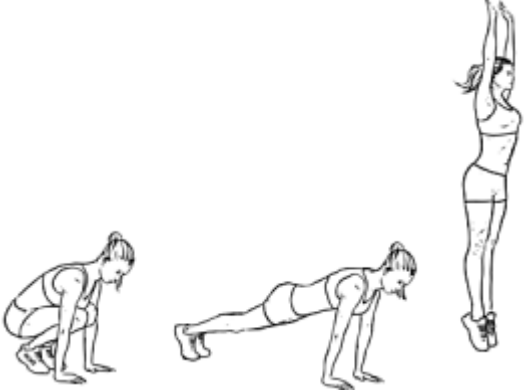

2. VAJA



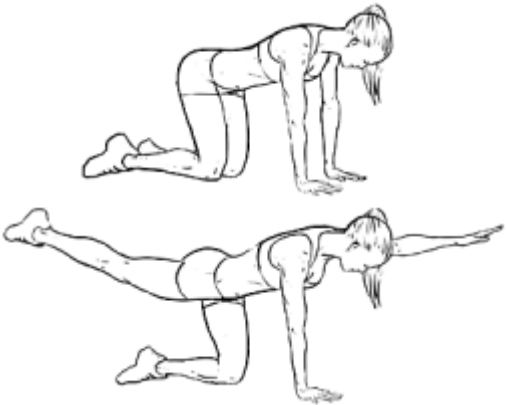
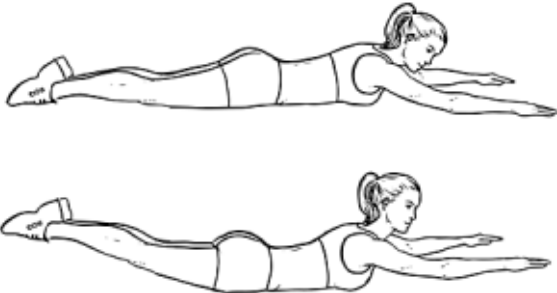
3. VAJA

	
DESKA	POSKOKI NARAZEN SKUPAJ V DESKI

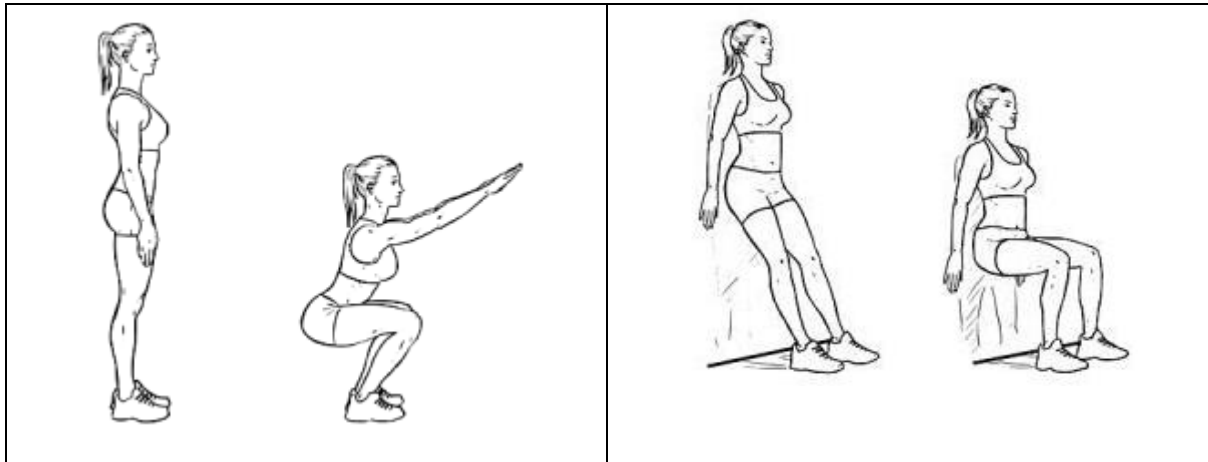
4. VAJA

	
VOJAŠKA VAJA	SKOKI IZ POČEPA Z ROKAMI ZA GLAVO

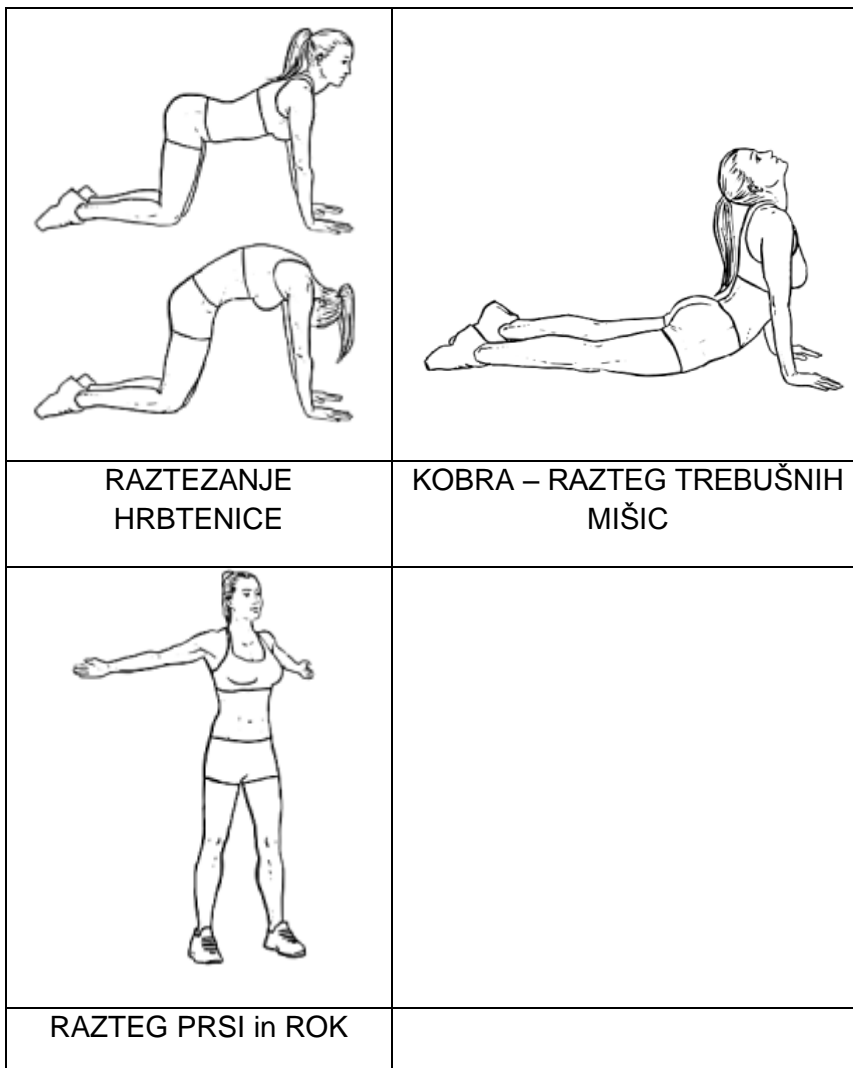
5. VAJA

	
IZMENIČEN DVIG NASPROTNE ROKE IN NOGE V OPORI	SUPERMAN

7. VAJA



8. VAJA



RAZTEZANJE
HRBTENICE

KOBRA – RAZTEG TREBUŠNIH
MIŠIČ

RAZTEG PRSI in ROK