

Vadba za moč nog z lastno težo

Na spodnji povezavi boste našli 4 minutni posnetek vadbe za noge, ki jo predstavlja vaditeljica Inger. Gre sicer za enostavno gibalno nalogo sestavljeno iz povezanih počepov, a z velikim učinkom na moč nog. 8 serij z 10 sekundno vmesno pavzo, v kateri so mišice nog napete in še vedno delajo (položaj za pavzo je mirovanje v čepu, kar daje še večji učinek na delo mišic; glej posnetek).

Vadbo opravite po svojih trenutnih sposobnostih. To pomeni, da ni treba tekmovati z Inger, ampak ste v posameznih intervalih aktivni v svojem tempu. Vaditeljica je trenirana in iz pričujočega posnetka je razvidno, da redno vadi (kar 112 počepov!!!).

Glede na to, da nekateri tudi redno trenirate, to ne bi smel biti večji problem in vadbo lahko vzamete tudi kot test, vaše pripravljenosti v moči nog. Svoj dosežek vsekakor zapišite v svoj dnevnik.

Vadbo lahko opravite tudi skupaj s starši. Za mame je zelo priporočljiva, ker traja kratek čas in ima velik učinek na povečanje metabolizma, prekrvavitve in na ohranjanje in povečanje mišične mase, če se jo izvaja redno.

Pred vadbo s počepi opravite ogrevanje in bodite pozorni na izvedbo počepov, v kateri so mišice nog in trupa vseskozi napete.

Ogrevanje:

- rahel tek na mestu 1',
- tek z visokim dviganjem kolen 1',
- hopsanje 1',
- sonožni poskoki na mestu 1'.

Sklop gimnastičnih vaj od glave do nog, kot jih naredimo v šoli :

- kroženje z glavo (8x),
- kroženje z iztegnjenimi rokami (8x),
- kroženje z gležnji in komolci (8x),
- odkloni trupa (8x),
- zasuki trupa (8x),
- kroženje z boki (8x),
- predkloni in zakloni trupa (8x),
- zasuki trupa v predklonu (8x),
- kroženje s koleno (8x),
- počepi (8x),
- izpadni koraki z L in D (8x).

Povezava do posnetka:

<https://www.youtube.com/watch?v=3aWeFsczEso>

Po naporu naredite raztezne in sprostilne vaje za noge.

Če vadite v stanovanju, pojdite ven na sprehod.