

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!!!).

Vadbo lahko vzamete tudi kot test, vaše trenutne pripravljenosti v moči nog.

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.