

Vodena vadba za celo telo.

Danes izvedete vodeno vadbo za celo telo, ki vam jo demonstrira vaditeljica. Delate z njo. Vadba traja približno 10 minut. Vsebuje 11 vaj, katere delate zaporedno. Vaje si sledijo v naslednjem zaporedju:

1. Poskoki v razkorak
2. Statični počep
3. Sklece v opori na rokah ali lažje s kolena na tleh
4. Trebušnjaki
5. Stopanje na stol
6. Počepi
7. Dvigi telesa z rokami z oporo rok na stolu
8. Tek na mestu
9. Izpadni koraki
10. Helikopter (opora na rokah v položaju sklece in dvig iztegnjene roke nad glavo)
11. Deska na boku (enkrat na levi, drugič na desni roki).

Vsako vajo izvajate 30 s in nato sledi 10 s počitka. Vaje lahko izvajate ob glasbi, ki si jo sami izberete.

Vadbo lahko izvedete kot samostojno, lahko pa se po njej odpravite ven na sprehod, rahel tek ali kaj drugega. Vsekakor je priporočljivo, da po vajah opravite še vsaj 20 minutni sprehod.

Ogrevanje

Če ste v stanovanju se prej malo ogrejte:

- 2' teka na mestu,
- 1' poskokov v stran,
- 2' hoje z visokim dvigovanjem kolen in dotikom komolca (nasprotna roka in nasprotna noga).

Sklop gimnastičnih vaj:

- 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 kolena (8x),
- izpadni korak v stran (8x),
- izpadni korak naprej (8x).

Po ogrevanju sledi omenjena vadba.

Na povezavi slediš vaditeljici. Če je komu premalo, lahko naredi dodaten obhod. Odvisno od pripravljenosti in trenutnega počutja.

Povezava do vadbe:

<https://www.youtube.com/watch?v=5pmU0VIIM7g>

Ko končate z aktivnostjo ne pozabite na mišice, ki ste jih z vadbo obremenili. Potrebno jih je vsaj malo sprostiti in lahkotno raztegniti, s sprostilnimi in razteznimi vajami. Mišice vam bodo hvaležne 😊

