

16 minutna vadba za moč celega telesa

Prikazana vadba z glasbo in z odštevanjem, traja 16 minut in zajema 24 vaj. Te si sledijo v zaporedju tako, da se jih aktivno izvaja 30 s. Po izvedbi posamezne vaje sledi 10 s pavze in med njo priprava položaja za drugo vajo.

Najprej naredite nekaj ogrevanja in razteznih vaj, nato pa se lotite prikazane vadbe za moč na povezavi.

Povezava do vadbe: https://www.youtube.com/watch?v=JAy6HITA_Nk

Vadba vsebuje naslednje vaje:

1. Sklece
2. »Super deska«
3. Trebušnjaki na tleh
4. Izpadni korak
5. Sklece z rokami skupaj
6. Počepi
7. Trebušnjak z »zapiranjem knjige«
8. Izmenično dotikanje ramen z rokami v položaju sklece
9. Počepi v večjem razkoraku s stopali obrnjenimi navzven (»sumo počepi«)
10. Sklece z nagibom v stran levo in desno (počasi)
11. Bočna deska na levi roki z dviganjem bokov
12. Bočna deska na desni roki z dviganjem bokov
13. Dinamični počepi s sonožnimi premiki v stran
14. Trebušnjaki sede, s pokrčenimi nogami na tleh, z odkloni trupa v levo in desno
15. Stransko izmenično krčenje nog v položaju sklece
16. Počepi z izmeničnim zamikom noge v stran
17. Rotacija trupa v bočnem položaju deske na levi roki
18. Rotacija trupa v bočnem položaju deske na desni roki
19. Poskok v razkorak in poskok v počep in nazaj v razkorak
20. Sklece
21. Trebušnjaki z »zapiranjem knjige«
22. Skipping v položaju sklece
23. Dinamični počepi s sonožnimi premiki v stran
24. Sklece z nagibom v stran levo in desno (počasi)

Po koncu vadbe naredite nekaj sprostilnih in razteznih vaj za mišice.