

Vadba za trebušne mišice

Trebušne mišice so pomembna mišična skupina in sodelujejo pri vseh naporih. Njihov trening je nepogrešljiv del skoraj vsake bazične vadbe. Tokrat se ji boste posvetili tudi vi. Seveda se pred vadbo najprej ogrejete.

Ogrevanje

Če ste zunaj:

- 2' hoje s podaljšanim korakom in rahel tek 3'.

Osnovne raztezne gimnastične vaje, kot jih naredimo v šoli.

Tekaške vaje kot uvod v glavni del vadbe:

- 20 m visoki skipping,
- 20 m jogging poskoki,
- 20 m prisunski koraki,
- 20 m hopsanje,
- 20 m striženja z nogami,
- 20 m poudarjen tek.

Če ste v stanovanju:

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

Po ogrevanju sledi omenjena vadba, ki je na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=tUzFpr1FWgE>

Ko končate svojo aktivnost ne pozabite na mišice, ki ste jih z vadbo obremenili. Potrebno jih je vsaj malo sprostiti in lahkotno raztegniti, da se hitreje regenerirajo. Torej, nekaj razteznih in sprostilnih vaj. Mišice vam bodo hvaležne 😊

