

10 minutna vadba za moč nog

Prikazana vadba z glasbo in z odštevanjem, traja 10 minut in zajema 20 vaj. Te si sledijo v zaporedju tako, da se jih aktivno izvaja 20 s, nato pa sledi 10 s pavze in med njo priprava položaja za drugo vajo.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=kR6TOjcRwvg>

Vadba vsebuje naslednje vaje:

1. Počepi
2. Izpadni koraki
3. Počepi v večjem razkoraku s stopali obrnjenimi navzven («sumo počepi«)
4. Počepi na eni strani (izmenično z L in D nogo)
5. Počepi z izmeničnim zamikom noge v stran
6. »Sumo počepi« s premiki v stran; v 2x v levo in 2x v desno
7. Smučarski počepi v zibu
8. Dvigovanje leve noge v opori na lakteh in kolenih
9. Dvigovanje desne noge v opori na lakteh in kolenih
10. Sedenje v počepu (mišice nog so napete)
11. Počepi
12. Izpadni korak z desno in levo nogo izmenično
13. Počepi v večjem razkoraku s stopali obrnjenimi navzven («sumo počepi«)
14. Počepi na eni strani (izmenično z L in D nogo)
15. Počepi z izmeničnim zamikom noge v stran
16. »Sumo počepi« s premiki v stran; v 2x v levo in 2x v desno
17. Smučarski počepi v zibu
18. Dvigovanje leve noge v opori na lakteh in kolenih
19. Dvigovanje desne noge v opori na lakteh in kolenih
20. Sedenje v počepu (mišice nog so napete)

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