

## Vadba za moč celega telesa z Inger 😊

Pri današnji vodeni vadbi za moč, boste potrebovali tudi stol in steno. Tri vaje se namreč opravijo s pomočjo stola in stene. Nič ni težkega, le sledite Inger na posnetku.

Gre za 7' vadbe z 12 vajami. Posamezna vaja se izvaja 30 s, nato sledi 10 s pavze in prehod v položaj za drugo vajo. Glasba na posnetku je namenjena prav vodeni vadbi z glasovnimi znaki za pavzo in začetek druge vaje (v angleščini).

Preden se lotite vodene vadbe opravite še ogrevanje:

- rahel tek na mestu 1',
- hojo z visokim dvigovanjem kolen 1',
- hopsanje 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).

V glavnem delu sledite vadiateljici Inger na posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&t=3s>

Posnetek prikazuje sklop naslednjih povezanih, gimnastičnih vaj za moč:

- poskoke v stranski razkorak,
- sed ob steni,
- sklece,
- trebušnjake,
- stopanje na stol izmenično z L in D nogo,
- počepe na celih stopalih z napetimi mišicami,
- dvige z rokami oprtimi na stol,
- oporo na lakteh (plank),
- skiping na mestu,
- izkorake izmenično z L in D nogo;
- sklece z rotacijo trupa enkrat levo drugič v desno stran in
- bočni opora na lakteh (enkrat na desni, drugič na levi strani).

Ko končate, naredite raztezne in sprostilne vaje. Popijte nekaj tekočine in če ste vadbo opravili v stanovanju, pojdite ven na sprehod.