

# ŠPORT

4.5.-8.5. 2020

## PONEDELJEK

Pozdravljen...pošiljam ti povezavo na vadbo z osebno fitness trenerko Natašo Gorenc. Posnetek si zavrti 2X preko dneva in vadi zraven. Ker je vadba kratka, jo naredi 2x čez dan.

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE>

## TOREK

Danes boš vadil z elastičnim trakom. Če nimaš originalnega, ga lahko nadomesti močnejša elastika. Pošiljam ti 5 elementarnih vaj za trening tvojega hrbta, prsi, ramen, rok in nog. Lahko se pa tudi sam spomniš kakšno.

Naredi 3 serije po 12 ponovitev vsake vaje.

**1. VLEK ELASTIKE IZ POLOŽAJA IZPADNEGA KORAKA** (namen vaje je krepitev hrbta in izboljšanje tvoje drže)



**2. PREČNO GIBANJE PO ROKAH** (krepiš prsa, ramena, triceps in celotno jedro)



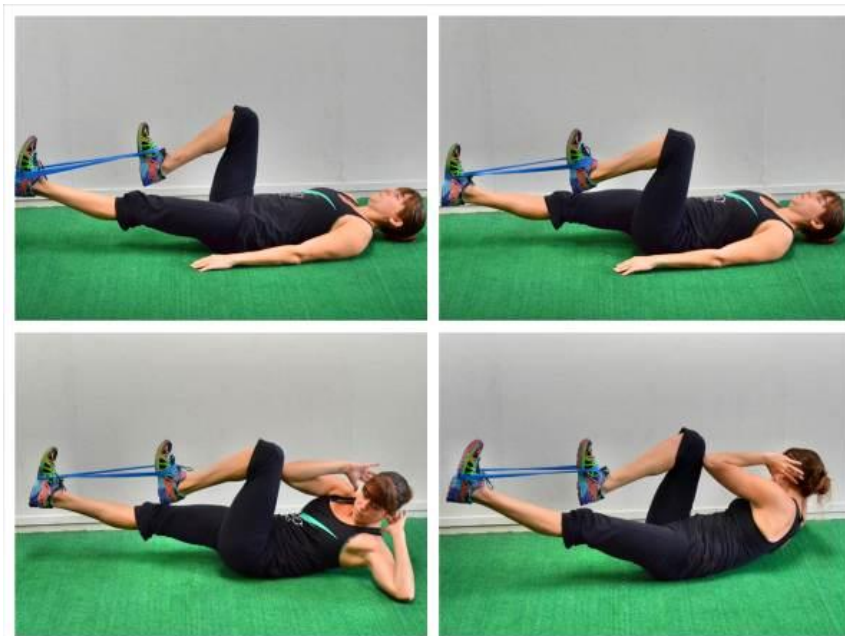
**3.DVIG BOKOV** (namen vaje je krepitev mišic medeničnega dna)



**4.BOČNI KRAVL Z ROKAMI** (namen je krepitev trupa)



**5. KOLO** (krepiš trebušne mišice, mišice medenice in kvadre)



**SREDA**

Odpri si spodnji LINK. Tu imaš vodeno vadbo SHAPE MIX z Ano Stopar. Vadi zraven (16 min).

<https://www.youtube.com/watch?v=9zGydY6ByYQ>

## ČETRTEK

Tudi danes boš vadil s elastiko. Naredi čim več različnih vaj. Z nekaterimi vajami si že seznanjen, za lažjo vadbo pa si oglej še nekaj primerov.

### Glavni del vaj (vaje za moč)

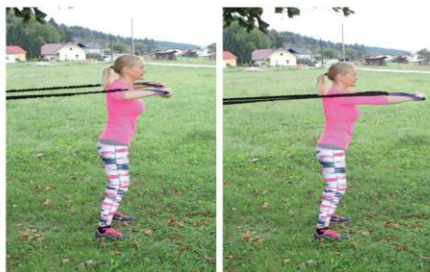
Glavni del predstavlja 8 vaj moči:



**1** Počepi z elastiko ter vertikalni potiski nad glavo



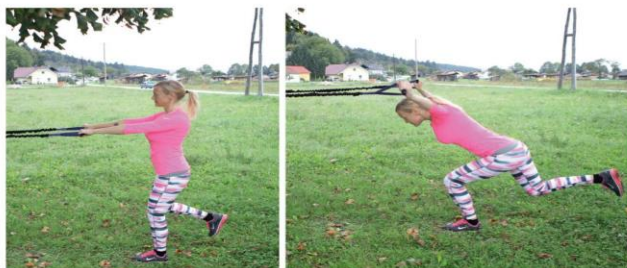
**2** Horizontalni potegi elastike v počepu na eni nogi (nato menjava nog)



**3** Horizontalni potiski elastike v stoji razkoračno



**4** Zasuki trupa s hkratnim dvigom rok z elastiko v stoji razkoračno



**5** Počepi na eni nogi z elastiko s hkratnim predklonom in dvigom rok v vzročnje (nato menjava nog)



**6** Iztegi trupa iz počepa z elastiko



**7** Izmenični horizontalni potiski elastike v opori ležno spredaj na eni roki in skleca (nato menjava rok in strani)



**8** Izmenični potegi elastike v odročnje in predročnje.

## PETEK

Danes pa vadi po svojih željah....lep pozdrav!