

## VADBA na DOMU 14.4 - 17.4. 2020

### Srednje težke vaje za povečanje moči



● Izmenični dvigi roke v opori čepno spredaj.



● Sonožni upogibi kolka (stopala na drsnikih)



● Izmenični dvigi nasprotne roke in noge v opori klečno spredaj.



● Zasuki trupa iz leže na hrbtu, ovira med komolcem in nasprotnim kolonom (nato menjava strani).



● Izmenični zasuki trupa v opori ležno spredaj (stopala na drsnikih).



● Zasuki trupa v opori bočno na spodnji podlahti in kolenu skrčene noge (nato menjava strani).



● Dvigi nasprotne roke in noge v opori čepno spredaj (nato menjava strani).



● Izmenični iztegi kolena v opori čepno zadaj.



● Dotiki nasprotne dlani in stopala v opori ležno spredaj (dlan in stopalo na drsnikih) (nato menjava položaja rok in nog).



● Izmenični dvigi nog v opori čepno spredaj.

**Moč** ima v življenjskem ciklu različen pomen. V mladosti smo običajno dovolj močni, da ne občutimo posebnih omejitev pri gibanju. Kljub temu lahko sedeči način življenja tako oslabi mišice, da to ne drži več.

Zmanjšano sposobnost gibanja začnejo spremljati bolečine v sklepih in kmalu se soočimo s težavami in omejitvami, s katerimi se srečujejo številni starostniki. V mladosti je ključna vadba za vzdržljivost, ki krepi srce, v starosti pa postaja pomembnejša vadba za moč. Vadba za moč ti zagotavlja bolj učinkovito in varno gibanje.

Ravno zato boš v tem tednu več vadbe posvetil razvoju moči.

#### **TOR-17.4.**

Najprej hodi na mestu 10 minut in naredi gimnastične vaje.

Na sliki imaš 10 vaj za moč, katere ti bodo v pomoč pri vadbi. Posamezno vajo ponovi 15 do 20x za vsako stran. Več je bolje...

#### **SRE-18.4.**

2X na dan opravi raztezne vaje. Enkrat v dopoldanskem času in popoldan. Če ti zmanjka idej, si pomagaj z vajami, katere si prejel pred prejšnji teden.

#### **ČET-19.4.**

Tudi danes posveti vadbo razvoju moči. Če katere od vaj zadnjič nisi opravil, jo daj danes.

Ne pozabi na ogrevanje...

#### **PET-20.4.**

Prejšnji teden si prejel linke za AEROBNO VADBO. Izberi si tistega, ob katerem si najbolj užival. Čez vikend pa se gibaj po svojih željah in zmogljivostih...

**PRIDNO VADI!!!**

