

Preden začneš z vadbo se ogrej:




Tek na mestu, poskoki, sonožni skoki, izpadni koraki naprej, vstran, zasuki, skoki iz čepa, predkloni naprej, nazaj, vstran – 15x vsako vajo.





Vadba doma s kosom vrvi

Gibljivost, Telesna dejavnost, Telesna drža, Moč, Minuta za zdravje

Vadbo doma si lahko popestrimo z manjšim pripomočkom. Predstavljamo nekaj zamisli, kako pri tem uporabiti kos vrvi.

raztezne in **krepilne** vaj, ki jih lahko izvajamo s pomočjo **stola** in **kosa vrvi** doma. Če vrvi nimamo na voljo, lahko namesto nje uporabimo tudi pisalo ali ravnilo. Krepilne vaje, ki so težje so označene z zvezdico*. Oba sklopa vaj (tako raztezni kot tudi krepilni) pa lahko še dodatno otežimo. Sami lahko izberemo nekaj vaj izmed ponujenih, ki jih izvajamo v posameznem dnevu. Zaželeno je tudi glasbena spremljava.

<p>KROŽENJE GLAVE</p> <p>Raztezna vaja za mišice vratu.</p> <p>Vzravnano sedimo na stolu. V predročenu držimo kos vrvi. Z glavo začnemo krožiti najprej v levo in nato še v desno stran.</p> <p>Vajo ponovimo 8x (v levo/desno stran).</p>	
<p>VERTIKALNI ZAMAHI</p> <p>Raztezna vaja za mišice zgornjih okončin.</p> <p>Vzravnano sedimo na stolu. V predročenu držimo kos vrvi. Zamahi potekajo iz predročena v vzročeno in nazaj.</p> <p>Vajo ponovimo 8x.</p>	
<p>HORIZONTALNI ZAMAHI</p> <p>Raztezna vaja za mišice zgornjih okončin.</p>	

<p>Vzravnano sedimo na stolu. V predročenu držimo kos vrvi. Zamahi potekajo iz leve proti desni in nazaj.</p> <p>Vajo ponovimo 10x.</p>	
<p>KROŽENJE S TRUPOM</p> <p>Raztezna vaja za mišice trupa.</p> <p>Stojimo ob stolu. V predročenu držimo kos vrvi. S trupom začnemo krožiti v levo in nato še v desno stran.</p> <p>Vajo ponovimo 8x.</p>	
<p>ODKLONI TRUPA V STRAN</p> <p>Raztezna vaja za mišice trupa.</p> <p>Stojimo ob stolu. V vzročenu držimo kos vrvi. Nagib trupa v levo in desno stran.</p> <p>Vajo ponovimo 8x.</p>	
<p>PREDKLON</p> <p>Raztezna vaja za mišice hrbta.</p> <p>Stojimo za stolom. Z iztegnjenimi rokami se opremo na naslonjalo in naredimo predklon do višine naslonjala.</p> <p>Držimo 5-10s.</p>	
<p>ZIBANJE S TRUPOM</p> <p>Raztezna vaja za mišice trupa.</p> <p>Sedimo na stolu. V vzročenu držimo kos vrvi in se zibamo naprej do prstov nog in nazaj.</p> <p>Vajo ponovimo 10x</p>	

RAZTEZANJE MIŠIC NOG*

Raztezna vaja za mišice spodnjih okončin.

Stojimo ob stolu, pokrčimo levo nogo in stopalo položimo na sedalo. V predročenu držimo vrv.

Vajo ponovimo še z desno nogo.

Vsaka noga 10-15s raztezanja.

OTEŽITEV: Dodamo horizontalni ali vertikalni zamah.



PLANK*




Krepilna vaja za mišice zgornjih okončin in trupa.

Opora spredaj na sedalo. Vrv držimo med rokama.

Držimo 15s.

OTEŽITEV: Podaljšamo čas izvedbe ali dvignemo eno nogo (v tem primeru poskrbimo za uravnoteženost – leva/desna noga).



<p style="text-align: center;">DVIGOVANJE NOG*</p> <p>Krepilna vaja za mišice spodnjih okončin.</p> <p>Sedimo na stolu, iztegnemo in dvignemo eno nogo. V predročenu držimo kos vrvi</p> <p>Držimo 5 sekund potem ponovimo še z drugo nogo.</p> <p>OTEŽITEV: Podaljšamo čas izvedbe ali dvignemo obe nogi hkrati.</p>	 
<p style="text-align: center;">DVIGOVANJE NA PRSTE STOPAL*</p> <p>Krepilna vaja za mišice spodnjih okončin.</p> <p>Stojimo za stolom. V vzročenu držimo kos vrvi in se dvigamo na prste.</p> <p>Vajo ponovimo 8x.</p> <p>OTEŽITEV: Vajo izvedemo z zaprtimi očmi.</p>	
<p style="text-align: center;">SONOŽNI POSKOKI ČEZ KOS VRVI</p> <p>Krepilna vaja za mišice spodnjih okončin.</p> <p>Stojimo za stolom. Sonožno preskakujemo kos vrvi na tleh.</p> <p>Vajo ponovimo 10x.</p>	