

VAJE ZA MOČ Z ELASTIKO

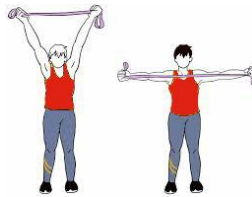
Za en vadbeni dan si izberemo enega od prikazanih treh sklopov vaj. Vsako vajo naredimo 8 do 12x. Ko cikel šestih vaj končamo, ga v celoti ponovimo še 2x. Vaje je priporočljivo izvajati 3x tedensko.

1. SKLOP VAJ

1. Predročenje, leva roka ostane v predročenju, desno odročimo za 90°. Zatem zamenjamo roke.



2. Predročenje, dvig v vzročenje in razteg elastike za glavo.



3. Elastiko damo za hrbet, z levo roko spodaj, z desno zgoraj in iztegujemo desno roko navzgor. Zatem zamenjamo roke.



4. Stopimo na elastiko, gremo v polpočep, jo zategnjemo primemo na bokih in se vzravnamo.



5. V širini bokov stopimo na elastiko, jo primemo v višini bokov in dvigujemo roke proti ramenom. Komolci so ves čas ob telesu.



6. Elastiko partnerju odspredaj položimo čez boke, oba konca držimo zadaj, partner naredi 3 korake naprej in nazaj.



2.SKLOP VAJ

1. Elastiko v višini prsi položimo na hrbet, jo primemo spredaj tik ob telesu in iztegujemo roke v predročenje.



2. Privežemo si elastiko malo nad gležnji ter odmikamo nogo najprej v levo, zatem še v desno.



3. Elastiko privežemo tik nad koleno. Zatem v polpočepu in predročenju naredimo 3 korake bočno v levo in 3 v desno.



4. Stojte na traku ga držimo z eno roko ter jo iz priročnja dvigujemo v predročnje.



5. Z eno nogo stopimo na elastiko in jo z obema rokama dvigujemo do prsi.



6. Partnerja prekrížata svoji elastiki in v višini bokov zamahujeta z rokami naprej in nazaj.



3. SKLOP VAJ

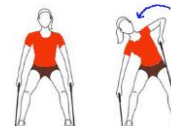
1. Elastiko primemo v predročnju in jo do konca raztegujemo v odročnje.



2. Privežemo si elastiko malo nad gležnji ter pomikamo nogo nazaj.



3. Na elastiko stopimo širše od širine bokov in jo napnemo do sredine stegen. Med naklonom v levo, desno roko dvignemo do višine prsi. Nato zamenjamo strani.



4. Stojimo na traku v širini bokov in rahlo napeto elastiko iz priročnja dvigujemo v odročnje.



5. Z nogami stopimo na elastiko, jo z vsako roko primemo na koncih in oponašamo smučarski tek.



6. V paru prekrížani elastiki raztegujemo poševno navzgor izmenično v obe smeri.



Preglednico vaj pripravila: Anja Andrenšek, Center za krepitev zdravja Brežice in Ernest Sečen, Društvo Šola zdravja, skupina Brežice. Vaje št. 4/2, 4/3 in 5/3 so iz priročnika Društva Šola zdravja.

Foto in oblikovanje: Ernest Sečen