

POENOSTAVLJEN PROGRAM PREPROSTIH VAJ Z LASTNO TEŽO

TOTAL OPTIMAL

FITNESS, NUTRITION & LIFESTYLE

Pripravil: Adi Muminović

Spletna stran: www.kondicijska-vadba.si

E-naslov: info@kondicijska-vadba.si

Poenostavljen program preprostih vaj je namenjen vsem, ki dolgo niste bili aktivni in želite začeti z aktivnim življenjem, ki vključuje gibanje in treniranje oz. namensko izvajanje vaj za krepitev določenih delov telesa.

Program je sestavljen iz šestih sklopov vaj, ki naslavlja različne dele telesa oz. energetske sisteme v telesu. Za začetek si za vsak trening izberite eno vajo iz vsakega sklopa ter vajo izvajajte 20 sekund. Med vajami počivajte 20 do 40 sekund in celoten sklop vaj ponovite dvakrat. Vaje izvajajte v krožnem sistemu.

Primer poteka treninga:

Vaja 1 - izvajati 20 sek - počitek 40 sek nato nadaljevati z

Vajo 2 - izvajati 20 sek - počitek 40 sek nato nadaljevati z

Vajo 3 - izvajati 20 sek - počitek 40 sek nato nadaljevati z

Vajo 4 - izvajati 20 sek - počitek 40 sek nato nadaljevati z

Vajo 5 - izvajati 20 sek - počitek 40 sek nato nadaljevati z

Vajo 6 - izvajati 20 sek - počitek 2 min nato nadaljevati z

Vajo 1 in ponoviti vse skupaj še enkrat.

Sklop 1 - vaje za mobilnost in gibljivost

Kroženje z roko ob steni - <https://www.youtube.com/watch?v=DDxREbHqEwk>

Odmik roke od stene - <https://www.youtube.com/watch?v=AfkuBNceYKE>

Izteg rok nad glavo ob steni - <https://www.youtube.com/watch?v=BeNDBNqN2aA>

“Ptičar” - <https://www.youtube.com/watch?v=r9qzIWcXi5I>

“Mačka - kamela” - <https://www.youtube.com/watch?v=yzssdfRf2ro>

Sklop 2 - vaje za zgornji del telesa - potisk

Skleca na kolenih s pregibom v kolkih - <https://www.youtube.com/watch?v=QbanDbqs6BU>

Skleca na kolenih - <https://www.youtube.com/watch?v=o-27tsOfzV8>

Dvig v stabilizaciji - <https://www.youtube.com/watch?v=7W9HtESgPaU>

Sklop 3 - Vaje za zgornji del telesa - priteg ali odmik

(kot dodatno obremenitev uporabite platenko napolnjeno z vodo)

Odmik skrčenih rok od stene - https://www.youtube.com/watch?v=vd8L_Tw0yTA

Priteg v predklonu z eno roko - <https://www.youtube.com/watch?v=o19zICa4LbE>

Priteg v izpadnem koraku z eno roko - <https://www.youtube.com/watch?v=lq6J-IzkmSQ>

Sklop 4 - vaje za spodnji del telesa s poudarkom na krepitvi nog

- 1,5 počep - <https://www.youtube.com/watch?v=24AFJtM8W9s>
- Dvig noge leže - abdukcija - <https://www.youtube.com/watch?v=AZDgpeZwSuM>
- Dvig noge leže - adukcija - <https://www.youtube.com/watch?v=YXBFYEn9gqU>
- Izpadni korak na mestu - https://www.youtube.com/watch?v=IOx_r2Bt3hU
- Drža v počepu na steni - <https://www.youtube.com/watch?v=vm29kATcijA>

Sklop 5 - vaje za spodnji del telesa s poudarkom na zadnjici

- Dvig kolkov - <https://www.youtube.com/watch?v=yyJJFcOW6aU>
- Dvig kolkov z izmenjavo nog - <https://www.youtube.com/watch?v=MoFUH7PRtDc>
- Korakanje z dvignjenimi kolki - <https://www.youtube.com/watch?v=WB4LpvuozGE>

Sklop 6 - vaje za trup

- Visoka stabilizacija - https://www.youtube.com/watch?v=asbmBUqeb_8
- Priteg noge v stabilizaciji - počasno - <https://www.youtube.com/watch?v=KBDBWHO3pak>
- Dvig trupa - <https://www.youtube.com/watch?v=NfhoLzZOYgk>
- Stranska stabilizacija s pokrčenim kolenom - <https://www.youtube.com/watch?v=Ysb8V05c5ik>

Video seznam vseh zgoraj naštetih vaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=DDxREbHqEwk&list=PLh2m0WZUcwOBLn3ZyjqYyrZeKDbubbKwI>

Nekaj dodatnih navodil

Pri izvajanju vaj ne smete čutiti nikakršnih bolečin v sklepih in mišicah.

Pri izvajanju vaj se ne hiti.

Napor prilagodite svojim zmožnostim in trenutnemu stanju.

Predlogi o izvajanju vaj v uvodu so namenjeni splošnim smernicam, tako da si čas izvedbe vaj in počitka prilagodite po svojih željah in zmožnostih.

Vaje niso namenjene v fizioterapevtske in zdravstvene namene. Če imate težave z zdravjem ali čutite bolečine v sklepih in mišicah, se posvetujte z zdravnikom oz. strokovnjakom.