

Vaje z LENINO BEHIN, 2. b

TREBUŠNJAKI

Uležemo se na tla, roke prekrižamo in jih položimo na prsi, nato dvigujemo trup do položaja, prikazanega na sliki 2.

Zakaj rok ne dvigujemo do kolen? Če roke dvigujemo čisto do kolen, naredimo gib, v katerem trebušne mišice niso več aktivirane, zato jih dvigujemo samo do položaja, prikazanega na sliki.



PLANK – mizica

Postavimo se v držo, prikazano na sliki. Pri tem pazimo, da je glava podaljšek hrbtenice, da zadnjica ne niha gor ali dol in je medenica v ravnem položaju.



KOLO ali dotik komolca in kolena – diagonalno

Uležemo se na hrbet, pokrčimo roke in se primemo za ušesi. Zgornji predel obrnemo na levo, tako da se z levim komolcem dotaknemo desnega kolena in obratno, z desnim komolcem levega kolena. Nasprotna noga naj ostane iztegnjena. Vajo lahko izvajamo na dva načina. Ponavljamo lahko gib levo koleno na desni komolec (vsaj 10-krat) in kasneje še obratno ali pa vajo izvajamo izmenično.



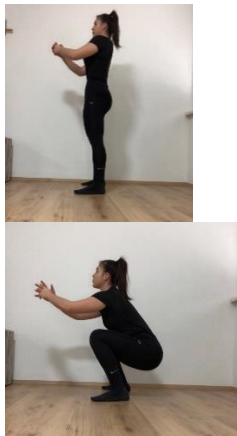
DVIGOVANJE BOKOV

Uležemo se na hrbet, roke odročimo od telesa in jih položimo na tla. Pokrčimo noge in visoko dvignemo medenico. Tako držimo vsaj 30 sekund. Če nam je to prelahko, iztegnemo eno nogo in jo držimo v položaju, prikazanem na prvi sliki.



DONKEY KICKS

Postavimo se na kolena in roke, pokrčeno nogo dvignemo proti stropu. Pomembno je, da imamo pogled usmerjen ravno naprej in skušamo hrbtenico obdržati čim bolj ravno.



POČEP

Postavimo se naravnost, noge naj bodo v širini naših ramen. Prsti na nogah so lahko usmerjeni malenkost navzven, počasi pokrčimo kolena in gremo v počep. Pri tem še posebej pazimo, da naša kolena NE gredo čez linijo prstov na nogah, da glava ostane ravna in ne zvijamo hrbtenice. Vajo si poenostavimo tako, da si pod pete postavimo raven predmet, saj bomo tako imeli pete višje kot prste.



DRŽA V POČEPU

Tako kot pri prejšnji vaji pazimo, da kolena ne gredo čez linijo naših prstov na nogah in da ne zvijamo hrbtenice. V prikazanem položaju na sliki – v počepu vztrajamo vsaj 30 sekund.



POČEP NA ENI NOGI (s stolom)

Za naslednjo vajo potrebujemo stol, posteljo ali sedežno. Postavimo se pred stol, naš pogled je usmerjen naravnost, prav tako noge, medenica in prsni koš. Dvignemo eno nogo in počasi sedemo na stol. Noge ne postavimo na tla, ampak počasi vstanemo. Ko stabilno stojimo na eni nogi, jo lahko položimo na tla, nato vajo ponovimo še z drugo nogo. Pri tej vaji še **POSEBEJ PAZIMO** na svoja kolena. Koleno **NE SME** biti nestabilno, zato ga ne sme zanašati levo ali desno. Na to moramo biti res pozorni.



DVIGOVANJE – triceps (s stolom)

Postavimo se v položaj, prikazan na prvi sliki. Stopala, kolena, medenica, prsni koš in glava naj bodo usmerjeni naprej. Pokrčimo roke, zadnjica gre navpično navzdol, komolci so obrnjeni čim bolj pod pravim kotom.