**BODI ŠPORTNIK TUDI DOMA**

**10 vaj za moč katere lahko opraviš doma**

 Ali lahko na treningu dobim vse kar me pripelje na vrh? Ali lahko brez dodatnega individualnega dela napredujem na najvišji nivo? Koliko dodatnega časa porabijo najboljši za izpopolnjevanje? Vse in še veliko tega je potrebno preveriti saj če stremimo k vrhu in storimo vse kar je potrebno na svoji poti za dosego najboljših rezultatov bomo nagrajeni. David Beckham, Cristiano Ronaldo, Steven Gerrard, Wayne Roony, Novak Djoković, Rafael Nadal in ostali porabijo tudi po dve do tri ure dnevno za dodatno delo – izpopolnjevanje. Na srečo ni vedno vse podarjeno, za večji uspeh je poleg nadarjenosti potrebno še dodatno delo.

 Spodaj vam navajamo 10 vaj za osnovno moč katere lahko izvajate sami in sicer doma ob gledanju tekme in poslušanju vaše najljubše glasbe.

Delate lahko zjutraj in zvečer.

**Čas dela:** 30 sekund, čas pavze: 30 sekund, pavza med serijami: 5 min / aktivna (raztezne vaje). **Število serij:** na prvem treningu opravite 1-2 seriji, kasneje 2 - 3

Bodite pozorni na dihanje med vajami. Naj bo pravilno (opisano pri vsaki vaji) in globoko.

1. **Vaja: Dviganje trupa (trebušnjaki)**

Ležimo na hrbtu, roki prekrižamo na prsih, nogi dvignemo od tal, ju pokrčimo v kolenih približno pod kotom 90 stopinj in prekrižamo stopala, nogi držimo tako ves čas vaje. Zgornji del trupa dvigujemo proti kolenom, rahlo zadržimo in se spustimo proti tlom ter se ustavimo 5 cm od tal in zopet proti kolenom... Vdihujemo, ko se spuščamo nazaj in izdihujemo, ko se dvigamo.

1. **Vaja: Sklece**

 Ležemo na prsi, roke so v širini ramen, dlan plosko na tleh, telo v ravnem položaju s prsti na tleh. Dvigamo in spuščamo se v tem položaju. Telo mora ostati v ravnem položaju, pogled naravnost. Vdihujemo, ko se dvignemo in izdihujemo, ko se spuščamo.

1. **Vaja: Počepi**

 Stojimo pokončno, noge v širini ramen, roke iztegnjene 90 stopinj na telo, pogled naravnost. Na celih podplatih se spustimo v počep do kota 90 stopinj (rajši manj, nižje ni priporočljivo), hrbet vzravnan, malo zadržite in se vrnite v začetni položaj. Vdihujemo, ko se dvignemo in izdihujemo, ko se spuščamo.

1. **Vaja: Dviganje trupa (trebušnjaki) bočno – leva stran**

Ležimo na boku, roki prekrižamo na prsih, nogi skupaj in rahlo pokrčeni s prekrižanima stopaloma ležita na tleh. Zgornji del trupa dvigujemo navzgor proti kotu 90 stopinj ne da bi obračali nogi, rahlo zadržimo in se spustimo proti tlom ter se ustavimo 5 cm od tal in zopet proti ... Vdihujemo, ko se spuščamo nazaj in izdihujemo, ko se dvigamo.

1. **Vaja: Dviganje trupa (trebušnjaki) bočno – desna stran**

Ležimo na boku, roki prekrižamo na prsih, nogi skupaj in rahlo pokrčeni s prekrižanima stopaloma ležita na tleh. Zgornji del trupa dvigujemo navzgor proti kotu 90 stopinj ne da bi obračali nogi, rahlo zadržimo in se spustimo proti tlom ter se ustavimo 5 cm od tal in zopet proti ... Vdihujemo, ko se spuščamo nazaj in izdihujemo, ko se dvigamo.

1. **Vaja: Hrbtne mišice**

Ležimo na trebuhu, nogi sta iztegnjeni s stopali v širini bokov ter ju s prsti opremo ob tla, roki s prekrižanimi prsti damo za glavo - na tilnik, pogled je usmerjen v tla. Trup dvigujemo od tal navzgor in vendar ne do maksimuma, prsti noge so vedno v stiku s podlago, za trenutek zadržimo položaj ter se nato spustimo vendar ne čisto do tal in spet dvignemo ... Vdihujemo, ko trup dvigamo navzgor in izdihujemo, ko se spuščamo navzdol.

1. **Vaja: Sklece z višine**

Noge postavimo na rob stola, klopi ali postelje, roke v širini ramen z dlanjo na tleh tako, da se lahko dvigamo in spuščamo na rokah, pogled naravnost. Dvigamo in spuščamo se v tem položaju. Telo mora ostati v ravnem položaju, pogled naravnost. Vdihujemo, ko se dvignemo in izdihujemo, ko se spuščamo.

1. **Vaja: Izpadni korak – naprej**

 Stojimo pokončno z vzravnanim hrbtom, stopala v širini ramen, roke ob telesu (v rokah lahko držite manjše uteži), pogled naravnost in naprej, ramena potisnemo nazaj. Naredimo daljši korak naprej in sicer tako da nogo dvignemo v kot 90 stopinj s telesom in se spustimo do pravokotnega položaja v kolenu, koleno zadnje noge spustimo proti tlom a vendar ne do tal. Rahlo zadržimo in se počasi vrnemo v začetni položaj ter nadaljujemo z drugo nogo. Vdihujemo, ko se spuščamo v izpadni korak in izdihujemo, ko se vračamo v začetni položaj.

1. **Vaja: Dviganje trupa (trebušnjaki) z vrtenjem**

 Usedemo se na tla, noge pokrčene in dvignjene v zrak ( 5 cm od tal ), stopala prekrižana, telo rahlo nazaj, roke prekrižane na prsih. Vajo izvajamo tako, da gremo se z zgornjim delom telesom obrnemo v levo s spodnjim delom pa v desno stran ter obratno. Vdihujemo, ko obrnemo zgornji del telesa v stran in izdihujemo, ko se vračamo v začetni položaj.

1. **Vaja: Dviganje na prste**

 Stojimo pokonci ( najbolje na robu klopi, robu stopnic,...) s stopali v širini bokov, roke sproščeno ob telesu (v rokah lahko držite manjše uteži), pogled naravnost in naprej. Dvignemo se na prste (maksimalen izteg pete), zadržimo nato se počasi spustimo nižje od začetnega položaja in zopet dvignemo … Vdihujemo, ko se dvigujemo na prste in izdihujemo, ko se spuščamo.

 **OPOZORILO:**

**Pazite na pravilno izvedbo vaj!**

 **Dvig/upogib trupa** je vaja za krepitev trebušnih mišic. Pomembno se je zavedati, da gre pri “dvigu trupa” za dejanski dvig celotnega hrbtnega predela od tal, brez preveč opaznega upogibanja trupa (je pretežno raven). Pri upogibu trupa pa je amplituda veliko manjša, saj pokrčimo trup (ga upognemo) in s tem dvignemo zgolj lopatice od tal.

**Še nasvet: Vsaj pol ure na dan pojdite na zrak, sami ali v krogu ožje družine. Predlagam krajši kolesarski izlet, pri tem pa ne pozabite na čelado in na varnost v prometu.**

Učitelja športa: Milica Zupančič, Martin Koncilja