**OBHODNA VADBA #2, TREBUŠNI DEL**

Razveselil sem se prve povratne informacije, ki sem jo dobil potem, ko sva vas z Mili prosila za kakršenkoli odziv na najina prizadevanja za izboljšanje vašega športnega življenja v protivirusni osami. Leris je že kar v prvo zadel žebljico na glavico: poslal mi je spisek vaj, ki jih izvaja, jaz pa bom na osnovi teh vaj skušal sestaviti obhodno vadbo s poudarkom na delu trebušnih mišic…sixpackov torej ☺

 Potem, ko sem si na netu ogledal kaj se skriva za imeni vaj, ki mi jih je Leris naštel, sem videl, da so to dobre vaje (sicer zahtevne in rabijo že nekaj poprejšnje vadbe), ki pa mogoče rabijo nekaj dodatne razlage, predvsem z vidika sestave teh vaj v trening. Vsak trening (ne glede na šport) ima svoje zakonitosti, ki jih je potrebno upoštevati, če nočemo namesto napredka doseči bolečine ali celo stakniti poškodbo. Poleg načrtovanja števila ponovitev posamezne vaje, odmorov med vajami, odmorov med serijami, je precej pomembna tudi smiselna izbira vaj in njihova postavitev v celoto treninga. Če bi si v prevelikem entuziazmu za dosego sixpacka zadal kopico vaj samo za ta mišični del, bi kmalu (še v času treninga, na vsak način pa naslednji dan) ugotovil, da se tega ne da narediti na ta način. Zato je pametneje delati treninge **s poudarkom na določeni mišični skupini**, obenem pa aktivirati tudi druge mišične skupine, saj se na ta način izognemo nepotrebnim bolečinam in dosežemo skladnejši razvoj telesa.

 Mišice trebušnega dela za razliko od ostalih telesnih mišic nimajo pripojev na kosti, ampak se vežejo na vezivno tkivo (kite), ki se potem vežejo na druge okoliške mišice, oziroma rebra (v zgornjem delu) ter kosti medenice (v spodnjem delu). Sestavljajo se v zgornji, srednji in spodnji del, čemur sledijo tudi vaje za to področje. Njihova naloga je zadrževanje pomembnih organov, ki stojijo za steno teh mišic, na svojem mestu (ko pri nekaterih starejših opazite »pivski trebuh« veste, da mišice tega človeka niso bile več sposobne opraviti svojega dela ☺…).

 Napisal sem, da je pri sestavljanju treninga pomembno načrtovanje, kar velja tako za obremenjevanje želenih mišic, kot za krepitev **njihovih antagonistov(nasproti delujočih mišic ),** kar bi v našem primeru pomenilo **mišic hrbta.** Te imajo skupaj z mišicami trebušne stene funkcijo **mišičnega stebra,** ki s pomočjo okostja drži telo pokonci, vsako slabljenje ali pretirano jačanje drugega konca pa lahko vodi v hude težave… Tako…

 Za uspešen današnji trening boš rabili dovolj delovnega prostora, mehko podlogo, na katero se boš ulegel ter plastenki z vodo (iz prvega treninga). Seveda priporočam zračen prostor, saj se boš gotovo zadihal in flaško z vodo za trenutke oddiha v pavzah. **Obremenitve** bodo spet razdeljene na **nižji (N), srednji (S) in višji (V) nivo,** število serij pa sem omejil na tri, ti pa po potrebi dodaj še kakšno. Med vajami v seriji opravi samo raztezanje mišic, ki so delale, med serijami pa v **4 minutah pavze** naredi **sproščanje v predklonu ali žabo** za raztezanje hrbtnih mišic ter **dvig v most ali visok dvig bokov z oporo na ramah (vaja za flop)** za razbremenitev trebušnih mišic**.**

**OGREVANJE**

 Zdaj že vemo, da je ogrevanje in ohlajanje pomemben del dobrega treninga , zato pri izvajanju naših **stretching vaj** ne hiti, ampak jih opravi počasi in temeljito. Vajam, ki smo jih spoznali v torek, lahko dodaš **most ali visok dvig bokov iz ležanja na hrbtu (vaja za flop)** za boljšo pripravo trebušnih mišic.

**VAJE**

**1.VAJA: SOČASEN DVIG POKRČENIH NOG IN ZGORNJEGA DELA TELESA**

Ležiš na hrbtu, roke so za vratom. Istočasno se polovično dvigneš z zgornjim delom telesa in s pokrčenimi nogami navzgor. Med ponovitvami se ne spuščaj povsem v leg ampak gib opravi z napol spuščenim trupom in nogami.

**Nivoji težavnosti:**

**Nižji (N): 12x Srednji (S): 15x Višji (V): 18x**

**2. VAJA: SUPERMAN**

Uležeš se na trebuh, roki sta iztegnjeni, nogi skupaj, tudi iztegnjeni. **Istočasno dviguješ iztegnjene roke in noge,** s tem, da ko mišice popustiš, pridejo roke in noge na tla, pri dvigih rok in nog pa naj se dvigne tudi glava.

**Nivoji težavnosti:**

**N: 12x S: 15x V: 18x**

**3.VAJA: VAJA ZA BICEPSA**

V rahlo razkoračni stoji vzameš v roki polni plastenki tako, da imaš roki povsem iztegnjeni navzdol. Dviguješ jih do pravokotnega položaja in zatem spustiš nazaj. Pri dvigih skušaj telo zadržati **zravnano.**

**Nivoji težavnosti:**

**N: 20x S: 25x V: 30x**

**4.VAJA: RUSIAN TWIST(BY LERIS)**

Sedeš na mehko podlago, telo se rahlo nagne nazaj, pokrčiš nogi, jih dvigneš ter prekrižaš, vzameš v roki plastenko z vodo potem pa sučeš telo s plastenko v rokah levo-desno. Ena ponovitev je levo-desno…

 **Nivoji težavnosti:**

**N : 30x S: 40x V: 50x**

**5.VAJA: IZ LEŽANJA NA TREBUHU: DVIGOVANJE NASPROTNA ROKA-NASPROTNA NOGA**

Telo je v stiku s podlago, glava naslonjena na tla, istočasno dvigneš desno roko in levo nogo, za tem vajo ponoviš še na drugo stran. Ena ponovitev šteje ko narediš dviga na obe strani.

**Nivoji težavnosti:**

**N: 8x S: 12x V: 16x**

**6.VAJA: POČEPI**

Z rahlo razmaknjenimi stopali delaš počepe tako, da so pete ves čas na tleh, roki pa se ob počepanju dvigujeta v vzročenje (naprej-navzgor do vodoravnega položaja). Pri ponovitvah ni potrebno hiteti.

**Nivoji težavnosti:**

 **N: 15x S: 20x V: 25x**

**7. VAJA: V LEŽANJU NA HRBTU DVIGOVANJE STEGNJENIH NOG**

Ležeš na hrbet in dviguješ stegnjene noge do polovično dvignjenega položaja. Skušaj obdržati nogi res iztegnjeni.

**Nivoji težavnosti:**

**N: 12x S: 15x V: 18x**

**8. VAJA: DVIGOVANJE ROKE V ZGORNJEM POLOŽAJU SKLECE**

Postaviš se v zgornji položaj sklece in izmenično dviguješ najprej desno potem levo roko do povsem navpičnega položaja. Roka mora biti iztegnjena, pogled usmeriš za roko. Nogi razmakni malo bolj zaradi boljše stabilnosti. Ena ponovitev šteje, ko narediš ponovitev z levo in z desno…

**Nivoji težavnosti:**

**N: 10x S: 12x V: 15x**

**9: VAJA: ZADNJE SKLECE NA STOLU**

Stol (ki ne bo pobegnil) potisni do stene in sedi nanj. Stegni nogi, nasloni se z rokama zadaj potem pa se spuščaj do polovice višine stola. Pri tem pazi, da ti pete ne zdrsnejo.

**Nivoji težavnosti:**

**N: 8x S: 12x V: 16x**

**10. VAJA: TWISTING HIP RAISE (BY LERIS)**

Ležeš na hrbet na tla, dvigneš stegnjeni nogi skoraj do vertikalnega položaja, boki so še na tleh, stegnjeni roki se upreta ob tla (pomagata pri stabilnosti). Nogi iz tega položaja dvigneš še bolj navzgor (kot ko smo delali svečo) pri tem pa jih rahlo zasučeš najprej na eno, potem na drugo stran. Ena ponovitev šteje, ko narediš dviga na obe strani.

 **Nivoji težavnosti:**

**N: 10x S: 14x V: 18x**

**11. VAJA: PRITEG ROK NA TLEH V LEŽANJU NA TREBUHU**

Ležeš na tla na trebuh in iztegneš roki nad glavo. Roki dvigneš ter jih pokrčiš tako, da potegneš komolca nazaj (lopatici potegneš skupaj). Glava pri tem ostane dvignjena. Roki vrneš nazaj, ne da bi se pri tem dotaknile tal. Ena ponovitev šteje, ko vrneš roki spet v stegnjen položaj.

**Nivoji težavnosti:**

**N: 12x S: 15x V: 18x**

**12. VAJA: DVIGOVANJE NA PRSTE**

V roki spet vzemi plastenki, postavi nogi v rahlo razkoračen položaj, potem pa se z obremenitvijo v rokah dviguj na prste in se spuščaj. Ena ponovitev je gor-dol.

**Nivoji težavnosti:**

**N: 30x S: 40x V: 50x**

Tako, kar nekaj tega se je nabralo. Med vajami rahlo in počasi raztegni mišice, ki so delale (verjetno boš čutil, da pri vadbi trebušnih mišic obremenjuješ različne dele mišic), sicer pa naj bodo ti odmori kratki. Daljši odmor med serijama, kot rečeno: **sproščanje v predklonu ali žaba** za raztezanje hrbtnih mišic ter **dvig v most ali visok dvig bokov z oporo na ramah (vaja za flop).**

Tine