**STATIČNE VAJE ZA MOČ # 4**

Kaj je boljšega, kot da tisto, kar razlagaš podkrepiš s praktičnim primerom…? Ko govorimo o **statičnih obremenitvah**, je stvar težko predstavljiva. Kaj pa če rečem **stoja na rokah?** Zveni bolj znano, ne? Iz tega gimnastičnega elementa je **videošport** naredil pravo znanost (pa to ni nič slabega, da ne bo pomote). Prvič sem za **stojo, kot element športne vadbe** slišal od kolega Lukata, ki je v iskanju popestritve športnega udejstvovanja prišel do tega odkritja kakšno leto pred mano. Za našo uporabo pa sem stojo **(handstand)** našel med brskanjem po video posnetkih našega petkovega gosta **Toma Mericka.** Fant je očitno treniral gimnastiko, uspelo pa mu je svoje športno udejstvovanje nadgraditi z videi o tem, kako doseči gibljivost, moč, spretnost… In to dela zelo uspešno (glede na količino ogledov) predvsem pa strokovno dobro.

Čeprav pričujoči video:<https://www.youtube.com/watch?v=oBcWjpFG5yY> , ni njegov, pa bom na koncu današnje vadbe ponudil še ogled **Tomove** razlage, kako se je pametno lotiti stoje na rokah… za tiste, ki bi jih to znalo zanimati.

Rad bi rekel, da, če boste delali stoje, si boste izoblikovali telo kot pričujoči trener…pa verjetno stoje niso edino s čemer se ukvarja… Je pa vadba zastavljena pravilno, z vsem kar je potrebno pri tem narediti. Edino, kar bi pripomnil je, da prikaz ni narejen za eno samo šolsko uro (glede na naše predznanje), ampak bi bilo treba treniranje stoje vključevati v postopni **trenažni proces** (kakšni znanstveni izrazi). Se pa to s tem znanjem, ki ga bralec **športa po spletu** že ima, da narediti…

Spet priporočam predhodni ogled videa in **pripravo vadišča (prostora, kjer boste delali vadbo).** Čeprav smo vse vaje, ki jih boste videli v videu, delali že pri naših urah gimnastike, tu ne bo nikogar, ki bi vam pomagal, če vam popustijo roke ali začnejo padati noge na neželeno stran. Poleg tega, v dosegu nog na vse strani ne sme biti kakšne mize ali roba postelje. **Za to morate zdaj poskrbeti sami.**

Že v nagovoru vam trener razloži bistvo vadbe: s to rečjo se je treba ukvarjati **daily…** (kar je navedeno že v naslovu videa). Sledi neobičajno, a odlično **specialno ogrevanje** najbolj obremenjenih delov telesa (zapestja, roke, ramena), saj bodo ti, namesto nog, nosili celotno težo telesa. Tudi tega si velja zapomniti za kasneje, če bo postavljanje stoj res postala vaša vsakodnevna rutina ☺.

Sladi vaja **plezanja z nogama po steni,** pri kateri je treba res dobro zategniti ramena in poslušati vaditelja o nadaljevanju vaj: če to zmorete in vam je v redu, nadaljujte. Vse tri oblike vaje ste že srečali, le da v malo drugačni obliki. Aja…vaditelju olajšuje delo malo nagnjena stena…

Tudi naslednjo vajo (z obrazom proti steni) smo že delali, pozorni bodite na **razdaljo dlani do stene(ne preblizu)** ter izraz **banana handstand (ko zaradi prevelike oddaljenosti od stene telo naredi »banano«, kar ni v redu).**

Tu bi moral opozoriti na dejstvo, da, ko pridete do stopnje, ko postavite **lepo** stojo ob steno, ste naredili že ogromno dela in si nadaljevanje dela po videu lahko prihranite za naslednjič. Samostojna postavitev stoje vzporedno ob steno (po vzpostavitvi ravnotežja) pa je že odličen rezultat. Sicer pa vam to pove tudi vaditelj… Naredite tudi raztegnitev po tem delu treninga, vaje, ki sledijo, pa si poglejte, poskusili jih boste narediti pa le tisti, **ki stojo na rokah že res dobro obvladate ali, ki imate koga, ki bi vas varoval v primeru, da začnete padati iz stoje. Pa tudi dovolj prostora je treba imeti.**

Zanimivi sta tudi vaja za **krepitev moči trupa** in vaja za **gibljivost** na koncu posnetka, kjer pa vam vaditelj še enkrat pove **da naj bi bila to vsakodnevna vadba,** ki **počasi napreduje v zahtevnosti.**

Za tiste, ki bi vas stoja na rokah zanimala še bolj poglobljeno, **Tom Merrick** v svojem videu <https://www.youtube.com/watch?v=67cBi4TwV9U> teoretično dobro razloži in še z nekaj drugačnimi vajami prikaže, kako priti do lepe **handstand…**

Še en moj nasvet: če imate možnost, svojo stojo posnemite in primerjajte z originalom na videu…na tak način najlažje odpravite napake…

Vaš osebni trener

Tine