**STATIČNE VAJE ZA MOČ # 5, STOJA NA ROKAH**

Ker se bližajo prvomajski prazniki in vam ne bo treba v šolo ☺, je današnja naloga lahko **naloga za cel teden.** Spet se bomo namreč vrnili k stoji na rokah (zdaj že vemo, da je to **statična obremenitev**), katere obvladovanje res rabi veliko vadbe. V dveh videih, ki jih predlagam v ogled in potem praktično uporabo, vaditelj odlično razloži (in po šolsko prikaže) v prvem, kje so **ključne točke dobre stoje**, v drugem pa je nekaj osnovnih, nekaj naprednih in nekaj (za našo stopnjo znanja) še neizvedljivih praktičnih vaj postavljenih v obliko treninga. Na koncu prvega videa tudi lepo pove, da to ni vadba za en trening, niti za teden treninga, niti za mesec treninga, pač pa je za **mojstrstvo potrebno večletno, vztrajno in sistematično delo, delo, delo**…hm, nekaj novega…

Že ogled prvega videa <https://www.youtube.com/watch?v=Ua2IGSmkXgs> zelo natančno razloži (ob primerih vaj), kaj je za uspešno izvedbo določene faze stoje **treba pravilno narediti.**

**Prva vaja** (z nogama na stolu) ni tako zahtevna, treba je le izvesti gibe, kot je v videu prikazano in poudarjeno (spet bi priporočal snemanje samega sebe in kasnejše primerjanje posnetkov…).

**Druga vaja** je že znana (iz prejšnjega treninga: statične #4, o stojah in iz šole…), predhodni ogled prikaže poudarke za dobro izvedbo te faze…

**Tretja vaja** pa teoretično čudovito predstavi ravnotežje (upam, da ste dovolj dobro podkovani v angleščini): od česa vse je odvisno vaše ravnotežje, zatem pa, katera vaja je za doseganje ravnotežja na rokah najboljša (ni mi jasno, zakaj se ji reče **vranji položaj…**). No, izvedba te vaje do takšne stopnje, kot je na posnetku, pa je za našo uporabo že kar uspeh. Če se še spomnite, smo tudi mi delali stojo, a na glavi, kjer je bila tudi ena od faz vadbe poskušati ostati v podobnem položaju, le da pri tovrstni stoji opori pomaga še glava.

**Četrta vaja** je spet že znana, dobro pa prikaže vlogo prstov na rokah za ohranjanje stabilnosti (pa saj, pomislite le na vlogo nožnih prstov na to, da stojimo pokonci…seveda, na to nikoli ne mislimo…).

Nazadnje predstavi še pogosto vprašanje, s čem se je bolje najprej ukvarjati: **izgledom stoje(form) ali ravnotežjem v stoji?** In seveda je odgovor nekje na sredi…v končni fazi, ob dovolj velikem številu ponovitev bo **stoja takšna, kot je treba…** (vmes je še prikazano, kakšna je napačna, **banana** stoja).

Sledi še preizkus občutka **vzravnanosti (alignment)** z že tudi videno in vadeno stojo ob steni a z **obrazom proti steni,** ki je najvažnejši občutek, ko postavljaš stojo brez pomoči stene.

In to troje: **občutek zadostne moči, ravnotežja in vzravnanosti** je pogoj, da lahko postavite stojo. Izibizi…

Za konec pa še koristni nasveti, kako se rešiti iz slabo postavljene stoje…

V drugem videu istega vaditelja <https://www.youtube.com/watch?v=LI_ZFDWtIGk&t=54s> pa boste našli vaje, krasno demonstrirane in postavljene v serje, za izvedbo **posamezne faze stoje.**

Če k temu dodamo še vaje iz ponedeljkovega (20. 4.) treninga je dela res več kot dovolj. Važna je le **pravilna razporeditev obremenitev,** da se tovrstna vadba prepleta še s kakšno drugo. Pa saj to pa že ja znamo….

Lepe, zdrave in športne prvomajske praznike…

Vaš osebni trener

Tine