**STATIČNE VAJE ZA MOČ # 6**

Ker vremenska napoved ni obetavna in ne bomo mogli izkoristiti narave, sem za današnjo vadbo pripravil ponovitev vadbe 21. aprila, ko smo se podali na pot spoznavanja skrivnosti stoje na rokah. Če je kdo resno vzel nasvet za čim večkratno ponavljanje stoj (tudi pri vadbi drugačne vrste), bi **moral** opaziti napredek, ki ga s seboj prinaša redna vadba. In če upoštevamo, da se že dva meseca redno ukvarjamo s športom (?!) s čemer smo pridobili tudi pri drugih motoričnih sposobnostih (ne samo moč in gibljivost), bo pravo veselje videti, kako smo napredovali…

 Gabo (Gabo Saturno…tako se vaditelj kliče) je naredil praktično popolno vadbeno uro, s tem, da so elementi na koncu video posnetka (stoja brez opore ob steno) pripravljeni za tiste, ki bi se v postavljanje stoje resno poglobili…ostalim tudi vaditelj svetuje **postavljanje stoje ob steno…** Da pa ne bo ura povsem enaka že opravljeni, bomo tokrat **po ogrevanju** (v 4.35 minuti posnetka) dodali še nekaj vaj za mišično tenzijo (napetost). To bodo tudi že znane vaje »**plank«-a: zgornji plank** (zgornji položaj stoje na rokah), **spodnji ali low plank** (položaj s slonenjem na komolcih) ter **plank zadaj** (opora na rokah zadaj z dvignjenimi boki). Skušajte narediti **3 serije z vsemi tremi vajami, približno 20 sec planka in 10 sec odmora.** Med serijami si v **dveh minutah pavze** rahlo raztegnite mišice rok…

 Nadaljevanje vadbe naj gre po posnetku, kot že rečeno, postavljanje stoje brez opore je za tiste, ki ste to delali že večkrat (čeprav poskusite pa lahko vsi)… Mogoče bi vas opozoril še na to, kako se pri posnetku Gabovih prstov na rokah, ko postavi stojo, vidi, kako z njihovim krčenjem in popuščanjem lovi ravnotežje…torej aktivni prsti… Ohlajevalno raztegovanje…znamo…telefone in tablice v roke, pa delat☺…

 Aja…da ne boste iskali predolgo… <https://www.youtube.com/watch?v=oBcWjpFG5yY&t=30s> …

Če ima kdo čas in veselje, Gabo ponuja kopico še drugih posnetkov…

Vaš osebni trener

Tine