**STATIČNE VAJE ZA MOČ # 7**

Pri športu je najlepše to, da lahko vloženi trud nekje izkažeš. In **stoja na rokah** je takšen športni element, kjer se vloženo delo najbolj očitno vidi. Z njo smo se (namenoma) že kar parkrat srečali, saj pri njej z relativno malo dela prideš do precejšnjega napredka. Seveda pa igra pri vsej stvari poglavitno vlogo **rednost** vadbe (pravzaprav velja to za ves šport), ki nam poleg moči za držanje stoje zagotovi tudi prave »občutke« za stanje na rokah in vzdrževanje ravnotežja.

 Današnja vadba bo spet vrnitev za mesec nazaj, ko nam je **Gabo** teoretično razložil osnove dobre stoje, tokrat pa se bomo orientirali bolj na trening moči rok in ramenskega obroča ter ravnotežja. In ker se nam narava kar sama ponuja…mehko podložko v nahrbtnik pa na najbližjo urejeno travnato površino ter veselo na delo.

 Že doma bi si bilo na posnetku <https://www.youtube.com/watch?v=LI_ZFDWtIGk&t=54s> med 2.40 minuto in 4.00 minuto dobro ogledati, kaj tokratni trening skuša izboljšati. Vse tri vaje, ki sem jih izbral, so ključnega pomena za stojo, a so vseeno le korak do nje. Za to bo treba še kaj narediti.

 Ker so angleški izrazi, ki jih Gabo uporablja težko prevedljivi, bom uporabljal kar originalne in ne bom vnašal dodatne zmede:

Prva vaja so **pike pushups**: skušajte z rokama počasi narediti sklece s položajem nog, kot je na posnetku. Število ponovitev v seriji si prilagodite, prav tako število serij in odmore.

Druga vaja so **bent arm pike negatives:** začetni položaj je enak kot pri prvi vaji, skušajte pa z rokama čim počasneje popuščati za pristanek na kolena (…vam bodo hvaležna za to…). Tudi tu si prilagodite število ponovitev, serij in odmore.

Tretja, najtežja, pa je vaja **down dog to crow,** ki poleg moči že zahteva tudi obilico spretnosti in tisti, ki mu uspe zadržati noge v prikazanem položaju, res ni daleč od prave stoje.

Tudi tu si število ponovitev, serij in odmore prilagodite svojim sposobnostim.

 Da ne bo trening preveč dolgočasen, skušajte v odmorih med serijami ponoviti **svečo, stojo z oporo na glavi in stojo na rokah** (a pazite kako se boste rešili, če vam noge začnejo padat preko težišča…tudi to smo si pogledali v prejšnjih urah).

 Ogrevalni del naj poleg že običajnega stretchinga vsebuje še nekaj vaj za mišično napetost (sklece, visoki, srednji in zadnji plank), ter par poskusov sveče, stoje na glavi in stoje na rokah… Glejte le, da bodo vaše noge imele dovolj prostora za varen pristanek… Da pa ne bo vse namenjeno le rokam in ramenskemu obroču, lahko za ohlajevalni del uporabite 5 min rahlega teka. Pa ne pozabit mobitela doma…

Vaš osebni trener

Tine