

Kompleks vaj II.

1. Zamahi z glavo levo in desno (20x izmenično)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji zamahujemo z glavo v desno (pogled čez desno ramo), nato v levo (pogled čez levo ramo). Glava je v podaljškju hrbtenice, telo je zravnano. Vaje z glavo delamo z občutkom, pomemben je razteg.

2. Razteg v položaju (položaj zadržimo 2x10 sekund)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji, sklenemo dlani na spodnjem delu lobanje zadaj nad zatiljem in glavo predklonimo (potisnemo navzdol z brado proti prsnemu košu). Ta položaj zadržimo 10 sekund. Glavo nato zaklonimo, s sklenjenimi dlanmi potisnemo čelo nazaj in položaj zadržimo 10 sekund.

3. Kroženje z rameni (10x naprej, 10x nazaj)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji krožimo z rameni najprej 10x naprej, potem še 10x nazaj. Roke pri tem stegnjene visijo ob telesu, glava je v podaljškju hrbtenice. Trudimo se izvajati gibanje zgolj v ramenih.

4. «Obiranje sadja» (20x)

Opis vaje: iz stoje spetno (stopala so skupaj), se dvignemo na prste nog in se z rokama izmenično (leva roka-desna roka) stegujemo proti stropu, kot, da želimo utrgati sadež z drevesa.

5. Predklon (položaj zadržimo 20 sekund)

Opis vaje: iz stoje spetno se spustimo s telesom v globok predklon, pri čemer ostaneta nogi v kolenih iztegnjeni. Ta položaj zadržimo 20 sekund.

6. Zasuki telesa (20x)

Opis vaje: v rahlo razkoračeni stoji, položimo roke v boke in izmenično izvajamo zasuke v desno in levo 20x. Trudimo se, da je telo zravnano, glava v podaljškju hrbtenice, kolena iztegnjena.

7. Stoja na eni nogi (položaj zadržimo 2x 10 sekund)

Opis vaje: iz stoje spetno najprej čim višje dvignemo desno nogo pred seboj, pri čemer telo ostane na mestu, glava je v podaljškju hrbtenice, obe nogi (stojna in zamašna) sta v kolenih iztegnjeni. Položaj zadržimo 10 sekund. Nato vajo ponovimo z iztegnitvijo leve noge.

8. Zibanje v » čolničku« (10x)

Opis položaja: iz leže na trebuhu, istočasno dvignemo v zrak sprednji del telesa in obe nogi, z rokama primemo gležnje (naredimo čolniček) in se preko trebuha zibamo naprej in nazaj. To vajo priporočam tudi po dvigih trupa, saj gre za nasprotno delovanje istih mišic (krčenje – raztezanje), ki se na ta način hitreje sprostijo.

9. « Mačka» (10x)

Opis vaje: opiramo se na goleni in narta obeh nog, ter dlani obeh rok. Roki sta iztegnjeni v komolcih, dlani so pod rameni. Naredimo okrogli hrbet (izbočimo) in trebuh potegnemo navznoter, glava visi med rokama, potem hrbet usločimo, trebuh spustimo proti tlam in zaklonimo glavo.

10. Iz stoje spetno se po dlaneh sprehodimo do » hriba« in nazaj do stoje spetno (2x)

Opis vaje: Iz stoje spetno se predklonimo in po dlaneh premikamo do položaja »hriba«, ter nazaj po isti poti. Pomembno je, da so kolena ves čas iztegnjena.

Nadaljujte z vajami, ki sem vam jih že posredovala, vpisujte v tabelo samo, če vaje res opravite.