**VAJE ZA MIŠICE TRUPA NA STOLU**

Dragi učenci,

Prejšnjo uro smo krepili hrbtenico, danes pa bomo naredili nekaj vaj za trebuh oziroma mišice trupa z uporabo navadnega stola.

Prijetno vadbo vam želim☺

Učitelj Marko ☺

Ogrevanje:

* + nizki skiping na mestu 30sek,
	+ srednji skiping na mestu 30sek,
	+ visoki skiping na mestu 30sek,
	+ korakanje na mestu; dotik komolec-nasprotno koleno 30sek,
	+ 10 počepov,
	+ dvigovanje pet na mestu – zametavanje (»brcanje v zadnjico«) 30sek,
	+ 10 vojaških poskokov (opora ležno spredaj-čep-skok),
* 10x odkloni glave (D/L)
* 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
* 10 odkloni trupa (D/L)
* 10 suki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo)
* 10x predkloni,
* 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej)
* 10x izpadni korak (D/L)

Vaje:

10x pokrčimo in iztegnemo obe nogi hkrati.

Vajo ponovimo 3x, vmes imamo 30 sekund počitka.

1. Nasprotno koleno in nasprotni komolec približamo 10x izmenično. Vajo ponovimo 2x, vmesni počitek je 30 sekund.
2. Iztegnjene noge dvigujemo in spuščamo 10x. Vajo ponovimo 2x z vmesnim premorom 30 sekund.
3. Kolesarjenje sede z iztegnjenimi nogami. Vsaka noga izvede gib 10. Gibanje je nasprotna roka-nasprotna noga. Vajo izvedemo 2x, vmesni počitek je 30 sekund.

Na koncu sledi razteg mišic trupa.

