

VAJE ZA MOČ ROK IN RAMENSKEGA OBROČA

Danes vzamemo v roke plastenke vode (priporočam 0,5 litra). Plastenki napolnimo z vodo in tako dobimo današnji pripomoček – uteži.

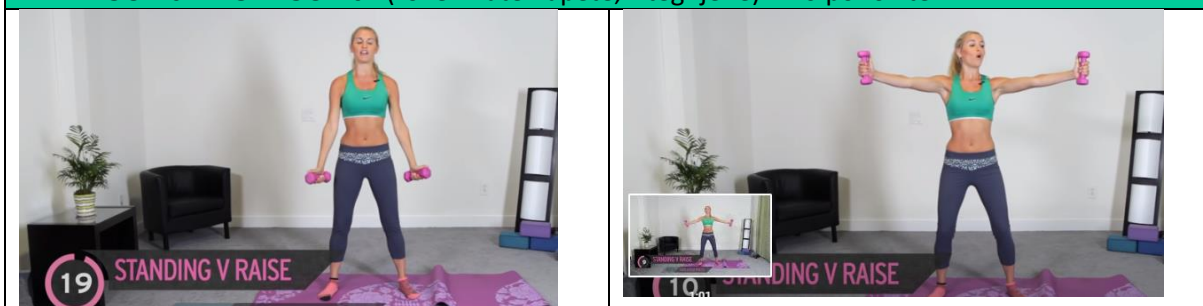
1. Najprej s tekom ogrejemo celo telo.

- Tečemo 4 minute, v pogovornem tempu.
- Naredimo 10 poljubnih razteznih gimnastičnih vaj.
- Vaje tekaške abecede: nizki skipping, visoki skipping, hopsanje, visoko dvigovanje pet nazaj.

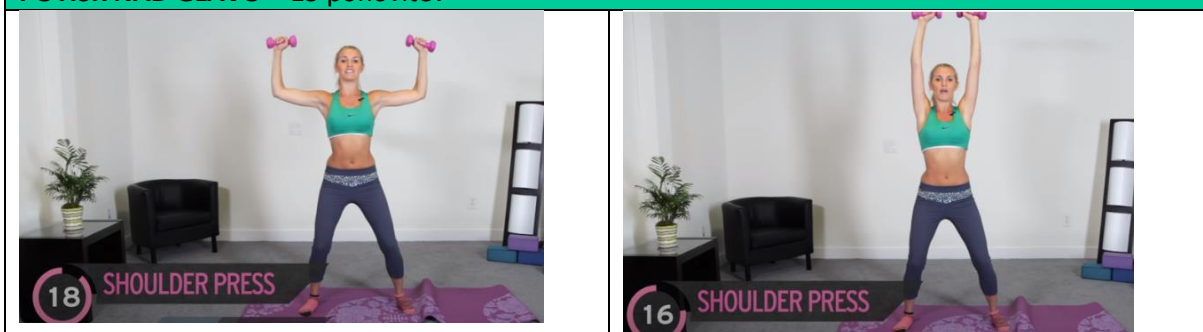
2. Zdaj pa vzamemo v roke uteži in pričnemo z vajami za moč rok in ramenskega obroča.

Več vaj si lahko ogledate na: <https://www.youtube.com/watch?v=hAGfBjvIRFI>

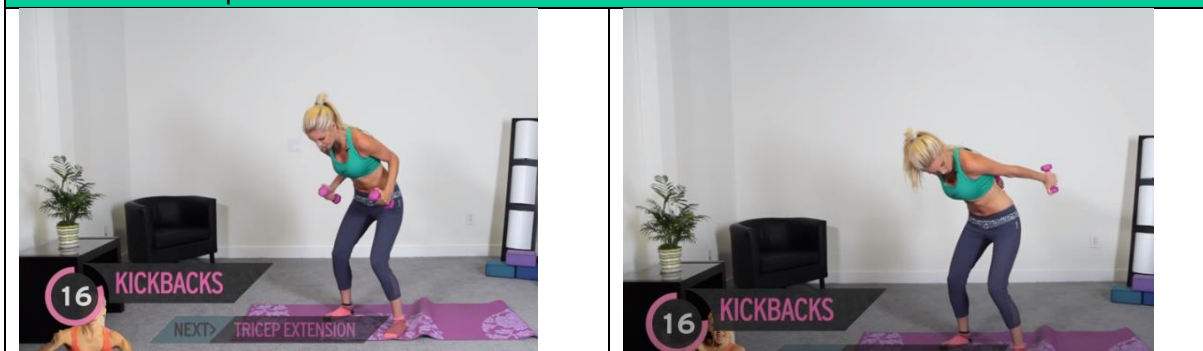
IZ PRIROČENJA V ODROČENJE (roke imate napete, iztegnjene) – 20 ponovitev



POTISK NAD GLAVO – 15 ponovitev



ZAROČENJE – 15 ponovitev



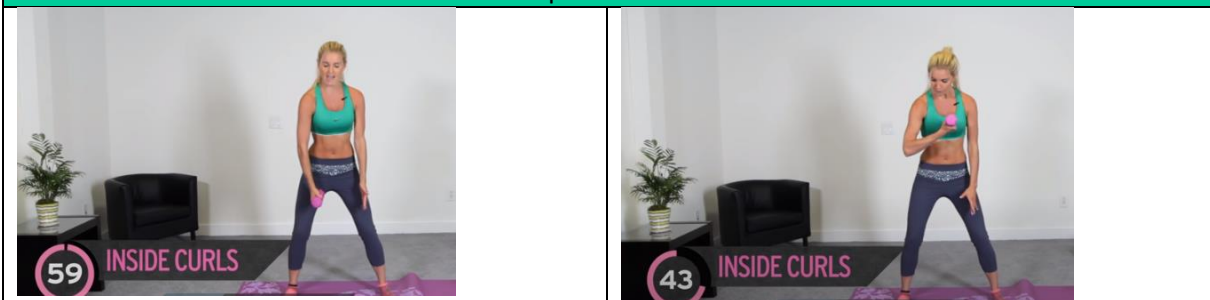
EKSTENZIJA TRICEPSA – 15 ponovitev



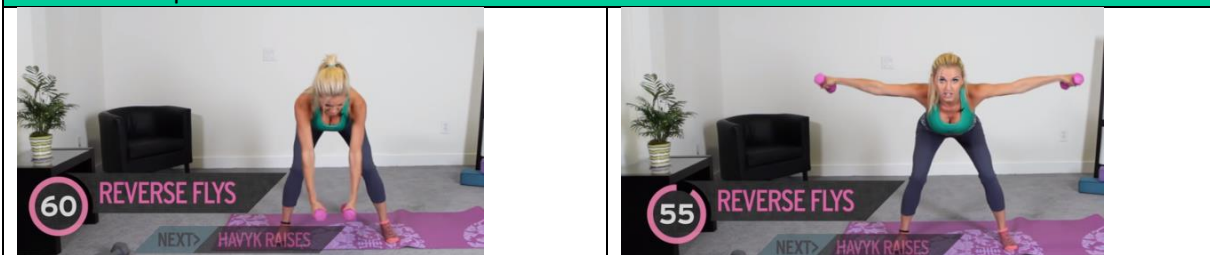
GOR IN V STRAN – 20 ponovitev



IZ PRIROČENJA V PRIROČENJE NOTER – 10 ponovitev z vsako roko



LETALO – 20 ponovitev



3. Po vadbi moramo narediti še raztezne vaje za roke in ramenski obroč. V vsakem položaju zadrži 20 sekund.

shoulders stretch

by DAREBEE @ darebee.com

20 seconds each exercise.



cross neck stretch



shoulder stretch



tricep stretch



tricep stretch #2



shoulders up stretch



shoulder & back stretch



behind back lock stretch



lock side pull stretch