

## 8. ura: VAJE ZA MOČ

Danes se boste spustili po stopnicah. Po stopnicah še nismo vadili, kajne? Vsi imamo v stanovanju ali zunaj njega nekaj stopnic. Uporabimo jih za našo vadbo. Na spodnji povezavi boste našli nekaj idej, kako jih lahko uporabimo tudi za vadbo.

Predno greste na vadbo si poglejte spodnje posnetke. Zapomnite ali izpišite si 10 vaj (lahko tudi več) in jih potem izvedite. Pred vadbo je še potrebno športno oblačilo in primerno ogrevanje. Ne pozabite, raztezne vaje so obvezne za varno in učinkovito vadbo! Pazite na varnost izvedbe. Ne hitite, delajte pravilno. Izberite primerne stopnice, dovolj široke in stabilne.

Videoposnetki:

[PO STOPNICAH](#) (spustite se po zavihku malo nižje, kjer boste našli videoposnetek)  
[STOPNICE 1](#)  
[STOPNICE 2](#)

Ker so vaje na posnetkih predvsem za spodnji del telesa, pa na koncu naredite še vaje za roke. Tudi tokrat uporabite stopnice.

1. vaja: sklece s stopali na stopnicah (noge so dvignjene na stopnico)
2. vaja: sklece z rokami na visoki stopnici (roke so na stopnici)
3. vaja: vaja za triceps



Kdor še ni poslal nalogo za športni poligon, naj mi še pošlje.