Vaje za krepitev mišic

Fotografije prikazujejo 10 vaj za krepitev mišic trebuha, hrbta, nog, prsi, rok in ramenskega obroča ter zadnjice. Za vsako vajo sta prikazani po dve fotografiji. Pri tem prva fotografija ponazarja začetni, druga pa končni položaj. Najbolj primerno je, da obremenitev (število ponovitev in število serij posamezne vadbe) izberemo glede na našo trenutno telesno kondicijo. Lahko izbiramo med dvema načinoma dela.

I. način dela (krožni način dela) je primeren za začetnike. Vključuje 6-10 ponovitev vsake vaje. Po izvajanju prve vaje na primer 6 krat, začnemo z izvajanjem druge vaje tudi 6 krat in tako naprej do desete vaje. Po izvedeni zadnji vaji lahko začnemo nov krog, seveda če nam to ni prenaporno.

Če smo v dobri telesni kondiciji, se lahko lotimo II. načina dela. Pri tem vsako prikazano vajo (ali del vaj po osebni izbiri) izvedemo v nekaj serijah. Tako na primer prvo vajo izvedemo 10 krat, po kratkem premoru pa naredimo še eno serijo (ponovimo isto vajo še 10 krat). Število ponavljanj in/ali število serij lahko postopno povečujemo glede na doseženo stopnjo telesne kondicije.

Trebuh

Vaja 1

Vaja 2

Hrbet

Vaja 3

Vaja 4

Noge

Vaja 5

Vaja 6

Prsa, ruke i rameni pojas

Vaja 7

Vaja 8

Zadnjica

Vaja 9

Vaja 10