



IZPADNI KORAK NA RAVNOTEŽNI BLAZINI

Vaja za krepitev zadnjičnih mišic ter prednje in zadnje stegenske mišice. Zaradi dodatne otežitve vaje z ravnotežno blazino pa bomo še bolj aktivirali stabilizatorje trupa. Začetni in končni položaj: Izvedemo korak naprej – dolžina koraka naj bo tolikšna da pri spustu z nogami tvorimo kvadrat (kot med golenico in stegenico je 90 °), pri čemer je večji del teže na prednji nogi, zadnja pa služi bolj za oporo. Stopala so v širni ramen – stopalo zadnje noge na prstih, vzravnani hrbet s pogledom naprej ter rokami v bokih. Iz začetne pozicije se spuščamo do skorajšnjega dotika kolena zadnje noge s tlemi.



DVIG BOKOV Z IZTEGOM V KOLENU – DVIG ZADNICE V MOST Z IZTEGOM V KOLENU

Vaja, s katero krepimo pretežno zadnjične mišice, zadnje stegenske in hrbtne mišice. Lahko jo nekoliko otežimo in jo izvajamo na ravnotežni blazini, s čimer prav tako izboljšujemo ravnotežje in stabilizacijske mišice. Začetni in končni položaj: Ležimo na hrbtu z iztegnjenimi rokami ob telesu ter nogami na ravnotežni blazini, pri čemer je ledveni del hrbta v stiku s podlago, stopala na tleh in v razmaku širine bokov. Popke približamo hrbtenici (aktivacija trebuha) in privzdignemo boka. Zadržimo takšen položaj, pri čemer pazimo na čvrsto medenico. V nadaljevanju izvedemo izteg kolena, vrnemo nogo v prejšnji položaj in enako ponovimo še z drugo nogo.

DOTIK RAME V POLOŽAJU DESKA (PLANK POLOŽAJ)

Deska ni nič drugega kot začetni položaj za nam vsem zelo poznano vajo, skleco. Skleci bi lahko tako rekli tudi neke vrste dinamični plank oziroma deska. V položaju deska, ki je statični položaj, smo oprti na dlani (v eni izmed različic lahko tudi na komolcih) z iztegnjenimi

GREMO NA SNEG!



Ženska bunda
ROSSIGNOL
RLKWJ04 100 W,
471,99 €



Ženski
puli CMP,
111,99 €



Bela smučarska
čelada Elan EON PRO
VISOR, 229,99 €



Ženski smučarski
kombinezon Luhta
KESUSMAA L6,
299,99 €



OKOLJU PRIJAZNE

Nove smuči Elan Wildcat 82 x Justine Hutteau so zasnovane po trajnostnem konceptu, kjer se je Elan lotil razvoja proizvodnje visoko učinkovitih smučic z okolju še bolj prijaznimi materiali. Prvič v zgodovini so barvne stranice smučic kombinirane z ostanki materiala za stranice drugih smučic, lahki vstavki Vapor iz materiala Armacell so izdelani iz recikliranih PET steklenic.

KREPITEV CELOTNEGA TELESA

Posvetimo se vadbi, pri kateri naj bo poudarek na spodnjih ekstremitetah, predvsem stegenskih mišicah, ki so zelo pomembne pri stabilizaciji kolenskega sklepa, krepitvi trupa, pri vsem tem pa seveda ne smemo pozabiti tudi na kakovost našega kardiovaskularnega sistema.



rokami, pri čemer izvedemo posteriorno inklinacijo medenice – izravnamo ledveni del hrbtenice, lordozo in poskrbimo, da je vrat podaljšek hrbtenice. V tem položaju še dodatno s stiskom aktiviramo zadnjične in trebušne mišice. V nadaljevanju se z rokami, izmenično, dotikamo ramen, in sicer z levo roko desno ramo in obratno. Pri tem moramo paziti, da ne rotiramo medenice oziroma bokov ne nagibamo levo ali desno.