



LEGIONNAR



LEGIONNAR

1. DEL

PROGRAMA





A. Počep na klop

Za izvedbo vaje potrebujemo klop v višini naših kolen. Stopimo pred klop s petami v širini ramen, stopala obrnemo rahlo navzven in v rokah držimo utež. Ob pomanjkanju mobilnosti v gležnjih pete podložimo z 2 do 3 cm visoko podlogo. Vajo izvedemo tako, da začnemo krčiti kolena in hkrati potiskamo boke nazaj. Hrbtenica pri tem ostaja ravna in čim bolj navpična, kolena pa ves čas potiskamo rahlo navzven s težiščem na zunanjem robu stopala. To služi dodatni stabilizaciji kolenskega sklepa. Spustimo se tako nizko, da zadnjica pride v stik s klopjo. Ko se dvignemo iz počepa hkrati iztegujemo kolena in kolke in se osredotočimo na to, da enakomerno aktiviramo vse mišice spodnjih okončin. Trup pa pri tem ostaja vzravnani, saj se bo v nasprotnem primeru težišče bremena premaknilo naprej in nas vrglo iz ravnotežja. Pogled je ves čas usmerjen naprej. V zgornjem položaju popolnoma iztegujemo kolena in kolke, medenico obrnemo z nevtralen položaj in hkrati stisnemo trebušne mišice in zadnjico.





B. Asistenčni zgibi 1

Za izvedbo vaje potrebujemo trakove trx, pripete z ročaji v višini naših ramen. Spustimo se v globok počep tako, imamo ročaje trakov tik nad glavo. Z dlanmi primemo ročaj trakov, komolci so pri tem iztegnjeni, kolena močno pokrčena, trup pravokotno na tla in stopala v stiku s tlemi. Mišice nog bodo skozi celotno izvedbo vaje pasivne, vso delo bodo opravili ramenski obroč in roke. Za lažje razumevanje vajo razdelimo na 3 korake: 1) V začetnem položaju pasivno visimo na trx trakovih z rahlo napetimi trebušnimi mišicami. 2) Nato spustimo lopatici navzdol, rame se pomaknejo stran od ušes, roke pa pri tem ostajajo iztegnjene v komolcih. 3) Vajo izvedemo tako, da se povlečemo navzgor dokler brada ni višje od ročajev. V končnem položaju stisnemo lopatici in položaj zadržimo 2 sekundi. Počasi se spustimo navzdol dokler komolci niso popolnoma iztegnjeni. Šele potem ponovno spustimo rame do ušes in zadržimo položaj 2 sekundi. Koraki 1, 2 in 3 se v praksi izvedejo kot en tekoč gib, vendar za namen učenja večinoma poslužujem izvedbe v treh korakih. Pomembno je, da trup skozi celoten gib ohranja pravokoten položaj glede na tla in da se ne nagiba nazaj.





C. Izteg hrbta z veslanjem

Uležemo se s trebuhom na tla, noge in roke so popolnoma iztegnjene. V začetnem položaju dvignemo dlani in glavo od tal, prsni koš je še v stiku s podlago. Vajo izvedemo tako, da hkrati dvignemo prsni koš čim višje od tal, povlečemo komolce nazaj in močno stisnemo lopatici. Končni položaj zadržimo 2 sekundi in se nato spustimo v začetni položaj in hkrati iztegnemo komolce.





D. Sklece na klopi

Za izvedbo vaje potrebujemo klop, katere višina določa težavnost vaje; nižja kot bo klop, težja bo izvedba sklece. Spustimo se v položaj, kjer so stopala v stiku s tlemi in dlani na klopi. Kolena in komolci so iztegnjeni, hrbtenica v nevtralnem položaju in dlani rahlo širše od širine ramen. Poprek rahlo potiskamo noter in navzgor ter stiskamo trebušne mišice. Prav tako stiskamo zadnjico. Vajo izvedemo tako, da se s krčenjem komolcev spustimo do točke, kjer se prsni koš dotakne roba klopi. V tej točki se lopatici stisneta, mišice trupa pa ohranjajo nevtralen položaj hrbtenice. Kot med nadlahtjo in trupom je natančno 45 stopinj. Nato se ponovno dvignemo in v zgornjem položaju močno razmaknemo lopatici.





E. Deska na komolcih

Spustimo se na trebuh, tako da so kolena in komolci v stiku s tlemi. Vajo izvedemo tako, da z nevtralnim položajem hrbtenice dvignemo na komolce in iztegnemo kolena. Poprek rahlo potisnemo noter in navzgor ter stisnemo trebušne mišice. Prav tako stisnemo zadnjico. Medenica se bo pri tem nekoliko zarotirala nazaj, vendar je to v redu. Z aktivacijo trebušnih mišic in zadnjice stabiliziramo trup in razbremenimo ledveni del hrbta.

