

Potiskanja

Plank (pozicija za sklece)

Plank je osnovna vaja, kjer so poleg ramenskega obroča vključene tudi mišice trupa. Vsak športnik mora biti sposoben držati plank 2 minuti. Na prvi pogled zelo enostavno, a izvedena pravilno, v kombinaciji z »goblet« počepi in »swingi« lahko naredi trening pravi izziv. Sem sodijo vse naravne oblike lazenj (medvedja hoja, pajkova hoja, pingvinja hoja, samokolnica,...).

1.)



Stoja na rokah

2.)



Premet v stran

3.)



4.)



Sklece

5.)



»Bench press«

Preden vzamemo drog iz vodil, se uležemo tako, da so oči navpično pod drogom. Ko so kilaže višje, si drog vedno naložimo s pomočjo asistenta. Pri spuščanju drog potuje proti prsnici, pogled je usmerjen v točko na stropu (ne gledamo droga). Vaja ni primerna za mlajše starostne kategorije.

6.)



7.)



Potisk

Eno od vodil vadbe za moč, je dvig bremena nad glavo. Potisk je osnovni gibalni vzorec, kjer vadeč breme potisne nad glavo. Za korektno izvedbo potiska je potrebna dobra gibljivost in dobra stabilizacija v ramenskem sklepu. Ko je breme v zraku, lopatice zaklenemo, glava se pomakne rahlo naprej. Trup je napet, stopala, boki in drog tvorijo vertikalno os (slika 9). V primeru težjega bremena, si lahko pomagamo izvesti dvig z rahlim krčenjem in iztegom v kolenih (slika 10). Smiselne so tudi enoročne izvedbe.

8.)



9.)



10.)



Spuščanja, »Dipsi«

Težavnost stopnjujemo tako, da stopala naslonimo višje in obratno. Težja različica spuščanj so spuščanja na bradlji ali na krogih.

11.)



12.)

