

KOLEBNICA

VADBA ZA CELOTNO TELO



Vaje s kolebnico pomagajo izboljšati vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo. Krepimo vse večje skupine mišic nog in rok, hrbtne ter trebušne mišice.

Kolebnica je zelo priročna in z njo lahko vadimo vedno in povsod. Pri izbiri kolebnice moramo biti najbolj pozorni na dolžino kolebnice.

PREDEN ZAČNEŠ...

1. Dolžina kolebnice
S stopalom stopi na sredino kolebnice, en konec kolebnice potegni ob telesu navzgor – držalo kolebnice mora segati do pazduhe
2. Ogrevanje
Pred vsako vadbo se je potrebno ogreti
3. Pravilno vrtenje kolebnice
Kolebnica se vrti samo z zapestji in podlahtjo
4. Višina poskokov
Poskoki naj bodo visoki okoli 5cm
5. Daskoki
Skači mehko in z občutkom, doskok naj bo samo na prste, nikakor ne na celo stopalo
6. Serije poskokov
Poskoke izvajaj v serijah – S treningom podaljšuj dolžino skakanja in hitrost vrtenja kolebnice

NAČINI POSKOKOV S KOLEBNICO :

Vrtenje kolebnice naprej

- klasično sonožno poskakovanje,
- tek na mestu
- sonožno poskakovanje z vmesnimi poskoki
- poskakovanje po eni nogi in menjava nog
- križanje rok med sonožnim poskakovanjem

Vrtenje kolebnice nazaj

- klasično sonožno poskakovanje,
- tek na mestu
- sonožno poskakovanje z vmesnimi poskoki
- poskakovanje po eni nogi in menjava nog
- križanje rok med sonožnim poskakovanjem

HITRO POIŠČI KOLEBNICO ALI DEBELEJŠO VRV IN ZAČNI Z VADBO

