

SPOJ GIMNASTIKE I PLESA – MOJ TRENING

MIONA SIMIĆ V2

UVOD

Trening se sastoji iz više segmenata. Jedan deo posvećujemo zagrevanju i jačanju celog tela, jedan deo posvećujemo plesu i improvizaciji i naravno jedan deo obaveznom istezanju.

I SEGMENT-ZAGREVANJE

Ovaj deo treninga je vrlo važan jer na taj način krv počinje da struji telom i snadbeva mišiće kiseonikom. Krećemo sa laganim trčanjem sa različitim kombinacijama rukama. Vodimo računa da pokreti ne budu nagli i da visina ruku ne prelazi visinu srca.

Zatim zagrevamo zglobove i mišiće čime postizemo elastičnost i pokretljivost. Ovaj segment traje 5 minuta.



II SEGMENT – JAČANJE MUSKULATURE TELA

Trbušni mišići zajedno sa leđnim mišićima čine osnov pravilnog držanja tela.

Ta grupa mišića sprečava bolove u leđima, pomažu metabolizmu i pružaju niz

prednosti organizmu u narednim godinama.

Pored tih grupa mišića, pažnju posvećujemo i jačanju mišića ruku i nogu.

Radimo po 3 serije određene vežbe i pauza između serija je 30-60 sekundi.

Pauza između serija različitih vežbi je 120-150 sekundi. Ovaj segment traje 20min.

Trbušnjaci

Uraditi sve vežbe za redom
pauza 1 min.
ponoviti 3-4 puta



Plank 1 min



Plank side 1 min



Bicycle Kicks 10 puta svaka strana



V-Ups 10 puta

FITby Nada



III SEGMENT-BALETSKI I PLESNI ELEMENTI

Radimo osnovne baletske pozicije ruku i nogu. To su na primer, baletski skokovi, piruete i plie. Ove vežbe je potrebno raditi svakodnevno da bi postali mehanički pokreti jer ih koristimo pri svakoj koreografiji. Poboljšavamo otvorenost nogu i fleksibilnost.



IV SEGMENT- GIMNASTIČKI ELEMENTI

Ovo je moj omiljeni deo treninga. Ovde radimo zvezdu, premet, most, špagu, stoj na šakama, kontra premet... Ovo su izuzetno zahtevne vežbe pa dosta pažnje posvećujemo njima i naravno brinemo o bezbednosti izvodjenja.



V-SEGMENT ISTEZANJE

Za kraj treninga ide istezanje. Vežbe radimo sa ciljem da se mišići posle treninga opuste. Izvodimo ih umerenu u kombinaciji sa pravilnim disanjem-udah na nos, izdah na usta.



Cilj svakog treniranja je održavanje kondicije, snage i fleksibilnosti, ali pre svega vedrog duha.

KRAJ