



TRIM NORDIJSKI TRENING

OGREVANJE

PONOVITEV OSNOV NORDIJSKE HOJE

VLEČENJE:

Palice prosto vlečemo za seboj, pazimo na koordinacijo gibanja rok in nog.

VBADANJE:

Podaljšamo korak in z zamahom roke, ki gre naprej in gor do višine popka dosežemo pravi vboj palice.

ODRIVANJE:

Po pravilnem vbadanju začnemo z postopnim odpiranjem z aktiviranjem trebušnih mišic ter gibanjem rok iz ramen.

OD TU NAPREJ SE PRIČNE PRAVA NORDIJSKA HOJA!



TRIM NORDIJSKI TRENING



RAZTEG STRANSKIH MIŠIC TRUPA

Primemo palice malo širše od širine ramen in jih dvignemo nad glavo pri tem pa iztegnemo roke. Izvajamo nagibe rok levo, desno. Zgornja roka do navpičnega položaja.

Izvajamo nagibe trupa v predelu pasu.



TRIM NORDIJSKI TRENING



POLOVIČNI POČEPI:

Palice vbodemo v tla in si pomagamo pri počepih.

Palice naložimo na ramena za glavo in izvajamo počepe.

Naredimo 8-12 ponovitev.



TRIM NORDIJSKI TRENING



ZASUKI TRUPA

Palice naložimo na ramena in sukamo zgornji del telesa levo desno samo z močjo mišic trupa.

Naredimo 8-12 ponovitev.



TRIM NORDIJSKI TRENING



PREDKLON

Palice zabodemo predse v širini ramen ali jih vzamemo v roke. Ena noga malenkost naprej in gremo v predklon. Noga, ki je naprej je v kolenu iztegnjena, trup priklanjamo raven.

Naredimo 8-12 ponovitev.



TRIM NORDIJSKI TRENING



RAZTEG STEGENSKIH MIŠIC

Opora na palice.

Z roko primemo nogo za gleženj in jo pritegnemo k telesu.

Raztezanje izvajamo 12-15 sekund. Nato zamenjamo nogo.



TRIM NORDIJSKI TRENING



RAZTEG ZGORNJEGA DELA TRUPA

Palice primemo za telesom malo širše od širine ramen.

Dvigamo palice dokler ne začutimo raztega zgornjega dela trupa.

Razteg zadržimo 12-15 sekund.



TRIM NORDIJSKI TRENING



RAZTEG HRBTNIH MIŠIC

Zabodemo palice v širini ramen daleč naprej. V pasu priklanjamo raven trup in se naslanjamo na ravne roke in palice.

Razteg zadržimo 12-15 sekund.



TRIM NORDIJSKI TRENING



RAZTEG MIŠIC ROK

Palice primemo za ročaj z eno roko in jih naložimo na hrbet čez glavo. Spodnji del palic primemo z drugo roko in s to roko povlečemo palice navzdol, da začutimo razteg zgornje roke.

Razteg zadržimo 12-15 sekund.



TRIM NORDIJSKI TRENING



IZPADNI KORAK

Palice vbodemo v tla v širini ramen in so nam v oporo.

Z eno nogo stopimo naprej in zravnani trup v bokih potiskamo k tlu.

Naredimo 8-12 ponovitev.