**AEROBNA VADBA**

 Če smo se včeraj spoznali s statičnimi obremenitvami telesa, pa bomo danes več gibali. Aerobno vadbo zaznamuje velika poraba kisika, kar najlažje dosežemo z gibanjem zunaj, a če to ni mogoče, lahko takšne vaje izvajamo tudi v zaprtih, a dobro zračenih prostorih. Aerobna je lahko vsaka vaja, ki jo izvajamo toliko časa, da se zadihamo (torej smo pognali srce na obrate, ker skuša delujočim mišicam zagotoviti zadostno količino hrane in kisika). Najbolj značilni aerobni športi so kolesarstvo, plavanje, tek, torej tisti, pri katerih sproščene sile niso velike, se pa dalj časa ponavljajo. Tudi naš ponedeljkov trening (obhodna vadba) bi se delno lahko uvrstil v to kategorijo, vendar bomo danes skušali sestaviti trening, pri katerem bomo (boste) obremenjevali predvsem noge. Ker mi je jasno, da nimate vsi enakih pogojev za telovadbo doma, bom skušal ponuditi tri vrste približno enako energijsko potratnih gibanj: **preskakovanje kolebnice, hojo po stopnicah ter stopanje na ne previsok stol** (tak, da ne zbeži). Pri vseh treh bodo torej pretežno obremenjene noge, sodelovale pa bodo tudi roke in ramenski obroč. Spet bomo delo razdelili na serije z vmesnimi počitki in pavzami med serijami in spet se bomo razdelili po nivojih težavnosti na **nižji (N), srednji (S) in višji (V).** Za delo boste potrebovali tudi štoparico (na mobitelu), saj se bodo intervali dela in počitka menjali v določenih časovnih razmakih.

 In zdaj še kdo bo izvajal katero vajo: tisti, ki imate možnost uporabe **kolebnice** (tako, da ne boste **motili svojcev ali sosedov**), boste delali preskoke kolebnice. Drugi, ki nimate kolebnice, a lahko brez motenja svojcev ali sosedov uporabljate **stopnice,** boste za vadbo uporabili te. Ostali, ki nimate druge možnosti, za vadbo uporabite **nižji stol ali še bolje pručko** (polovico višine stola), saj boste nanj stopali in sestopali. Če stanujete v lastni hiši vam svetujem, da preskoke kolebnice ali hojo po stopnicah izvajate zunaj, na svežem zraku, stope na stol pa skušajte izvajati ob odprtem oknu (če se le da). S tem boste poskrbeli, da bodo vaša pljuča prezračena s svežim zrakom, izognili pa se boste mikroorganizmom, ki se zadržujejo v zaprtih prostorih. Zdaj pa k vadbi:

 **Čas izvajanja naloge** bo pri vseh treh **oblikah izvajanja** enak, razlikoval pa se bo **pri težavnostnih skupinah.** Prav tako bo enaka tudi **pavza v seriji in pavza med serijami.**

Tistim, ki boste izvajali stopanje na stol svetujem, da ne začnete **prehitro,** saj bi lahko hitro prišlo do zakislenosti mišic, kar pa bi jutri pomenilo bolečine v mišicah… Prav tako je zmernost potrebna tudi pri teku po stopnicah. Vrtenje kolebnice mislim, da ne bi smelo predstavljati problemov…

Za prvi trening bodo vse tri skupine naredile po **tri serije**… da ne bomo pretrenirani ☺.

 Za **ogrevanje** uporabite vaje raztegovanja iz torkovega treninga, dodajte pa jim še vajo **izpadnega koraka** ( z desno nogo stopi daleč naprej, nogo pokrči v kolenu in potisni boke naprej, da začutiš zategovanje v mišicah bokov; vajo ponovi še na drugo stran).

**1.SERIJA :**

**Nivo N:** 1min dela,30sec pavze; 1min dela, 30sec pavze; 1min dela; **5min pavze (odmor med serijama).**

**Nivo S:** 1min15sec dela, 30sec pavze; 1min15sec dela, 30sec pavze; 1min15sec dela; **5min pavze (odmor med serijama).**

**Nivo V:** 1min30sec dela, 30sec pavze; 1min 30sec dela, 30sec pavze; 1min 30sec dala; **5 min pavze (odmor med serijama).**

**V tem odmoru naredite raztegovanje v predklonu in iztegovanje mišic upogibalk kolena**

**2.SERIJA:**

**Nivo N:** namesto treh ponovitev (1min dela, 30sec pavze) naredite **4 in dodajte 5 min pavze za odmor med serijama.**

**Nivo S:** namesto treh ponovitev (1min15sec dela 30sec pavze) naredite **4 in dodajte 5 min pavze za odmor med serijama**.

**Nivo V:** namesto treh ponovitev (1min30sec dela, 30secpavze) naredite **4 in dodajte 5 min pavze za odmor med serijama.**

**Tudi v tem odmoru ponovite raztegovanje.**

**3.SERIJA:**

**Nivo N:** namesto štirih ponovitev (1min dela, 30sec pavze) jih naredite **5.**

**Nivo S:** namesto štirih ponovitev (1min15sec dela 30sec pavze) jih naredite **5.**

**Nivo V:** namesto štirih ponovitev (1min30sec dela, 30secpavze) jih naredite **5.**

**Na ta način boste prišli do dobrih 30 min (N nivo) oziroma slabih 35 min (V nivo) precej intenzivne vadbe. Zato, če začutite, da mišice nog postajajo šibke, prekinite vajo in naredite pavzo. Konec treninga naj bo spet namenjen počasnemu a temeljitemu raztegovanju… ☺**

**Tine**