

## OBHODNA VADBA

Hudič je vzel šalo... Če smo prejšnji teden še lahko računali na vadbo zunaj, so nove varnostne zahteve gibanje zunaj omejile na minimum (kar je seveda pravilno, če hočemo bitko z virusom čimprej dobiti). Vendar bi še vseeno svetoval vsaj 15 minut gibanja zunaj vsak dan, ne glede na vreme. Naše telo enostavno rabi svež zrak. Seveda pa je pri tem nujno upoštevanje **zaščitnih pravil ( skupni sprehodi le v okviru družine, če srečaš prijatelja upoštevaj varnostno razdaljo, predvsem pa kakršnokoli dejavnost zunaj opravljaj zdrav...).**

Z obhodno vadbo smo se pri urah športa že srečali: to je tista vadba, kjer na postavljenih postajah opravljaš določene gibalne naloge, ki so omejene ali s časom ali s številom ponovitev. V eni **seriji** opraviš delo na vseh postajah, sledi počitek, potem pa nova serija... Kakšne so vaje v seriji je odvisno od namena vadbe: lahko so orientirane na vadbo moči (rok, nog, trupa,...), vzdržljivosti, gibljivosti, ravnotežja,... Težavnostna stopnja pa se lahko določi s številom ponovitev posamezne vaje, s spreminjanjem razmerja vadi/počivaj ter s številom ponovitev serij. Seveda je važna tudi povratna informacija o obremenitvi, ki jo najlažje dobimo z **merjenjem pulza** takoj, ko končamo zadnjo vajo. S tem dobimo informacijo o tem ali je vadba dovolj intenzivna (ali ni mogoče prezahtevna), če pa si te rezultate zapisujemo, pa lahko planiramo dolgoročni trening... Skratka, sila uporabno... Sicer pa so na podoben način organizirane tudi vadbe fitnesa na prostem, aerobne vaje, vaje za raven trebuh, noge,...

Žal smo pri naši vadbi doma zelo omejeni predvsem s prostorom, rekviziti, pa tudi lažje je delati v skupini, kot pa sam... A tako je.

Današnji izbor vaj je splošen, torej ni usmerjen v razvijanje določene mišične skupine, težavnost pa je razdeljena na tri nivoje: **nižja (N), srednja (S) in višja (V), (nivo težavnosti si izberete sami, glede na vašo pripravljenost).** Tudi število serij bo odvisno od vaše pripravljenosti in sicer: **nižji nivo-3serije, srednji nivo-4 serije in višji nivo-5 serij.** Med posameznimi serijami naj bo **3 do 4 min pavze**, v katerih lahko ponovite par razteznih vaj iz ogrevanja, spijete kak požirek tekočine (ne preveč), naredite par globokih vdihov. Priporočam vadbo pri odprtem oknu (ali vsaj priprtem), zaželeno je spremstvo najljubše glasbe(a ne preveč naglas, da nas sostanovalci ne bodo prisilno umirili), zapisujte vrednosti pulza na koncu zadnje vaje... Zase, za primerjavo ob kakšni ponovitvi kasneje...

### OGREVANJE:

Se še spomnite zakonitosti OD ZGORAJ NAVZDOL? To pomeni, da bomo začeli z ogrevanjem mišic vratu( glava naprej in zadržiš, glava nazaj in zadržiš, pa na levo in na desno), nadaljevali z mišicami ramenskega obroča (kroženje z rokama, zamahovanje levo in desno navzgor z zasuki trupa, potiskanje komolca najprej ene potem druge roke zadaj za glavo, sukanje v komolcih, sukanje dlani), prešli na mišice trupa (z rokama v boku sukanje bokov, s hrbtom

obrnjenim proti steni sukanje na eno in drugo stran in odrivanjem z rokama od stene, z rokama v odročenu in predklonu dotikanje z desno roko-levega stopala, z levo roko-desnega stopala, z nogama skupaj in stegnjenima v kolenih poskušati priti s prsti do tal in v tem položaju zadržati par sekund) in končali z mišicami nog( zamahovanje z eno nogo s kolenom navzgor pa z nogo nazaj, držeč se pri tem za čvrsto oporo in potem zamenjati noge, v sedlu združiti stopali in s koleni delati »metuljčka«, rokometiško sukanje najprej kolen, zatem še stopal).

Priporočam, da si vaje postavite že prej, si naredite prostor in predvidite, kje boste kakšno vajo izvajali. Posebej opozarjam, **da v smeri gibanja vaših gibajočih okončin ni kakšnih trdih predmetov, da ne bi končali vadbo z modrico.** Pripravite si tudi pijačo za odmore...

## VAJE

### 1. VAJA: POČEPI NA CELIH STOPALIH

Z rahlo razmaknjenimi stopali delaš počepe tako, da so pete ves čas na tleh, roki pa se ob počepanju dvigujeta v vzročnje (naprej-navzgor do vodoravnega položaja). Pri ponovitvah ni potrebno hiteti.

**Nivoji težavnosti:**

**Nižji (N): 15X**

**Srednji (S): 20X**

**Višji (V): 25X**

### 2. VAJA: SKLECE

V opori z rokama spredaj na tleh (v širini ramen) delaš sklece, trup mora biti pri tem v bokih raven. Tudi tu hitenje ni priporočljivo.

**Nivoji težavnosti:**

**N: 8X**

**S: 13X**

**V: 18X**

### 3. VAJA: ZGIBE

Nogi zatakneš pod posteljo ali učvrstiš kako drugače (pri tej vaji je pod hrbtom priporočljivo položiti armaflex ali kakšno drugo mehkejšo podlogo). Roki sta prekržani na ramah, nogi pokrčeni v kotu približno 90 stopinj. Z zgornjim delom telesa se dviguješ do vzravnane položaja (vaja je enaka, kot tista, ki jo delate pri testiranju za ŠVK).

**Nivoji težavnosti:**

**N: 15X**

**S: 20X**

**V: 25X**

#### 4. VAJA: DVIGOVANJE NOGE V OPORI KLEČE

Poklekneš (spet na podlago) iztegneš eno nogo nazaj do vodoravnega položaja, potem pa ponavljaš dvige iztegnjene noge nazaj-navzgor. Po opravljenih ponovitvah z eno nogo **opraviš enako število ponovitev še z drugo.**

**Nivoji težavnosti:**

**N: 20X**

**S: 25X**

**V: 30X**

#### 5. VAJA: STOPANJE NA IN SESTOPANJE S STOLA

Za to vajo si pripravi stol, ki ti ne bo pobegnil (!). Na stol stopaš izmenično: z levo gor, desna zraven, z levo dol, desna zraven; potem pa: z desno gor, z levo zraven, z desno dol, z levo zraven.

**Nivoji težavnosti:**

**N: 12X**

**S: 16X**

**V: 20X**

#### 6. VAJA: DVIGOVANJE OBREMENJENIH ROK V ODROČENJE

Obremenitev bi lahko bili dve do vrha napolnjeni 1,5l plastenki z vodo. (če imate doma približno toliko težke ročke, toliko bolje). V rahlo razkoračni stoji vzravnano držiš roki s plastenkama ob telesu. Dvigneš jih v odročenje ( počasi) in spet počasi spustiš. Ob dvigih mora telo ostati vzravnano.

**Nivoji težavnosti:**

**N: 20X**

**S: 30X**

**V: 40X**

#### 7. VAJA: STRIŽENJE Z NOGAMA V SEDU

Sedeš na mehko podlago na tleh. Z rokama se nasloniš nazaj, dvigneš v kolenih iztegnjeni nogi in strižeš z nogama kot pri plavanju kravl ali hrbtno. Kolena naj se ne bi krčila, stopali pa sta iztegnjeni v »špičke«. Ena ponovitev je gor-dol z obema nogama...

**Nivoji težavnosti:**

**N: 25X**

**S: 30X**

**V: 35X**

## **8. VAJA: DVIGOVANJE TRUPA NAZAJ-NAVZGOR**

Uležeš se spet na mehko podlogo na tla (tokrat na trebuh), stegneš roki pred sabo (vzročenje), nogi skušaš zatakni za kakšen rob in dviguješ zgornji del trupa nazaj-navzgor skupaj z iztegnjenima rokama. Dvigi naj bodo spet počasni, prav tako spusti. (Varianta teh dvigov je, da sta roki na hrbtu ali za vratom, s tem, da pri dvigih poteguješ komolce navzgor).

### **Nivoji težavnosti:**

**N: 12X**

**S: 16X**

**V: 20X**

Takoj po končanju vaje si izmeri pulz (10 sec, pomnoži s 6 ) in si za lastno spremljavo rezultat zapiši.

Po 3 do 4 minutah vajo ponovi, po koncu zadnje serije ponovi vaje iz ogrevalnega dela, s poudarkom na počasno raztegovanje.

Vesel bi bil vaših odzivov na moj športni mail: [\*\*martin.koncilja.sport@gmail.com\*\*](mailto:martin.koncilja.sport@gmail.com)