**AEROBNA VADBA # 2**

Aerobno vadbo zaznamuje velika poraba kisika, to pa najlažje dosežemo z **gibanjem zunaj.** Če pa to ni mogoče, pa je še najboljši približek skupek **dinamičnih vaj**, ki aktivira čim več mišičnih skupin in s tem doseže veliko porabo kisika. Prejšnji četrtek smo to skušali doseči s hojo po stopnicah, preskakovanjem kolebnice ali stopanjem na stol. Enak rezultat ( če ne še boljši) pa nam ponuja tokratni izbor vadbe po spletu: <https://www.youtube.com/watch?v=oAxIWT0hK5U>

Z vadbo oblikovani **Dave Gamba** nam tokrat predstavlja **Cardio hit** ( kar po domače pomeni vadba za večjo obremenitev srca), kjer vključuje aktivacijo več (velikih) mišičnih skupin, ki sprožijo večjo porabo kisika. Ker je vse skupaj postavljeno v obliko intervalnega treninga (pavze med vajami so precej kratke : **20 sec dela, 10 sec pavze**), pride intenzivnost ob koncu serije na zelo visok nivo (**kar tokrat preverite z merjenjem lastnega pulza na koncu vsake serije; pri pravilnem izvajanju vaj bi moral biti preko 150/min in na koncu vsake serije višji…).**

Spet priporočam **ogled videa** preden začnete z delom. Vaje (2., 4., 6. in 8.) so gibalno malo bolj zahtevne, zato mogoče ne bi bilo slabo, če bi v **ogrevalni-stretching del** na koncu vključili še par ponovitev teh vaj, da bi jih potem med treningom lahko izvajali pravilno. Le pravilno izvajanje na koncu obrodi tudi rezultate (kar pa itak velja za vse, ne le za šport ☺).

Ker računam, da imamo po treh, oziroma štirih tednih dela doma že kar nekaj kondicije (?!), sem se odločil povečati število serij za posamezne **nivoje intenzivnosti** in sicer:

**N nivo: 3 serije dela + 5 min pavze**

**S nivo: 4 serije dela + 5min pavze**

**V nivo: 5 serij dela + 5 min pavze**

Pavzo, kot smo rekli, izkoristite za **merjenje pulza, stretching najbolj obremenjenih mišic (vaje5., 6. in 7. iz kompleksa razteznih vaj) ter nadomeščanja izkurjene tekočine (flaška…).** In že bo tu nova serija. Dobljene vrednosti pulza bom z veseljem komentiral na [martin.koncilja.sport@gmail.com](mailto:martin.koncilja.sport@gmail.com).

Seveda še vedno velja, da za ogrevanje in ohlajanje uporabite naš kopleks ogrevalno-raztegovalnih vaj, katerega stalni član je zdaj tudi **odrivanje stene (vaja za mečne mišice).**

Zahvaljujem se tistim, ki ste mi poslali posnetke svojega dela ali le opise kaj ste delali. Seveda pa se morate zavedati, da vse kar naredite (pa naj bo to trening, sprehod, tek, izlet…), naredite za **svoje zdravje.** Mi smo le posredniki…

Tine