**AEROBNA VADBA # 3**

Kot smo dejali v prejšnjih sestavkih, prepotrebni kisik najlažje in najbolj zanesljivo dobimo z vadbo zunaj. In nekateri od vas (po vaših slikicah sodeč) to tudi uspešno počnete. Saj veste: **varnostna razdalja in brez dotikov…pa kašljanja tudi.** Če pa to ni mogoče, nam vadba po netu uspešno nadomesti prepotrebno gibanje zunaj. Smo že v petem tednu izolacije in ravno včeraj sem slučajno naletel na tv prispevek o tem, kako uničujoče deluje **opustitev gibanja** na telo. Ne le fizične (manjšanje mišične mase, povečanje maščobne mase, slabša krvna slika, manjšanje imunske odpornosti,…), slabšajo se tudi psihične komponente zdravja (pojavlja se depresivnost, duševne stiske, povečuje se razdražljivost) in če ni vzpodbudnih besed od tistih, ki bi nas morali vzpodbujati, je šport še najbolj uporabno sredstvo vsaj za blaženje, če ne že odpravo teh tegob. **Že v desetih dneh** brez gibanja namreč nastopi večina zgoraj omenjenih znakov (to sem opazil tudi sam, ko se zaradi bolezni nisem mogel udeleževati svojih običajnih tedenskih športnih opravil), z vsakim naslednjim dnem pa je še huje. V času šole ste vsaj prisiljeni delat po dve šolski uri na teden, zdaj pa še tega ni (čeprav za večino to seveda ne velja).

Z našo vadbo smo že tretjič prišli na **aerobno,** oziroma modernejše, **kardio vadbo.** Tisti, ki je delal predpisane vaje v določenem zaporedju je videl, da, čeprav se dela le 20 sec, je zaradi kratke, 10 sec dolge pavze, takšna vadba naporna. A če hočemo napredovati, moramo povečati ali **napornost ali trajanje obremenitve.** Seveda pa je predpogoj, da takšnale vadba ni edina, ki jo bomo ta teden opravili. Zato nalagamo vsak dan nove vaje…

Tokratne vaje, ki jih najdete na <https://www.youtube.com/watch?v=ODTnl0jsX_c> so povečini že znane, spet pa boste rabili dve z vodo napolnjeni 1,5 litrski plastenki (za drugo vajo) in podrobnejši ogled zadnje, osme vaje (za pravilno izvedbo naloge). Sicer pa je postopek vadbe enak kot doslej: **predhodni ogled cele vaje, priprava gibališča, priprava pripomočkov, ogrevanje…** Za primerno mišično napetost bodo na koncu **običajnega kompleksa razteznih vaj**  poskrbeli vsi trije **polminutni** **planki** včerajšnjega treninga, za umiritev pa **petkov # 3 (10.4.) stretching.** Poskrbite, da bo prostor, kjer boste vadili **zračen (v primeru lepega vremena lahko vaje izvajate tudi na dvorišču ali večjem balkonu, seveda če ga imate),** nato pa veselo na delo…

Kot že rečeno, mora trening (če želi doseči svoj cilj) postajati zahtevnejši, zato je v tokratne nivoje intenzivnosti **športni škrat postavil izraz +1…** , kar pomeni: **dodatno izvedbo še ene serije, če se da…** Torej je izvedba te dodatne serije odvisna od vas in vaše želje po tem, da bi bili boljši…

**Nivoji intenzivnosti:**

**N nivo: 3 serije dela (+1) + 5 min pavze**

**S nivo: 4 serije dela (+1) + 5min pavze**

**V nivo: 5 serij dela (+1) + 5 min pavze**

Če ste sledili navodilom naloge prejšnjega torka (aerobna vadba #2, 8. 4.) in si zapisovali vrednosti vašega pulza po končani seriji, lahko zdaj te vrednosti primerjate z današnjimi. **Na ta način potem trening dobi smisel.**

Pavze izkoristite za nadomestitev izgubljene tekočine, zapisovanje rezultatov in raztegnitev mišic. Upam, da zdaj že znate raztegniti mišico, ki je bila v vaji najbolj obremenjena… Končni stretching…glej zgornji tekst…

Olimpijske igre se bližajo…☺

Tvoj osebni trener

Tine