**AEROBNA VADBA # 4**

Spet je na vrsti tisto, kar bi bilo bolje delati zunaj, ampak… Zdaj smo ravno v času, ko bi pri normalnem pouku že veselo skakljali po zunanjih igriščih, igrali nogomet, se pripravljali na **Cooperja**… ☺ Tako pa nam ostane vadba doma, ki jo bomo skušali narediti čim bolje, ker le najbolje mora biti dovolj dobro…

Današnja trenerka nam na <https://www.youtube.com/watch?v=_JdCIxsKfA8> ponuja za obravnavo **šest kardio (velika poraba kisika) vaj, a s trikratno ponovitvijo v seriji,** kar znese devet minut obremenitve v seriji. Spet se bomo vrnili na naše **nivoje intenzivnosti.** Vadba je zaradi kratkih pavz spet **visoko intenzivna**, zato bomo dali možnost izbire za **+1** ponovitev, če se boste počutili, **da bi lahko naredili še eno serijo,** torej:

**Nivoji intenzivnosti:**

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

**S nivo: 2 seriji dela (+1) + 5min pavze**

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

Kerje trening narejen predvsem za obremenitev nog in je v vajah precej poskokov, vas prosim, da se tisti, ki živite v bloku in telovadite v svoji sobi potrudite in delate poskoke **čim rahlejše, brez topotanja** (sosedom prijazna vadba), tisti pa, ki živite v svoji hiši, pa vadbo opravite zunaj. Da je treba telo **primerno ogreti, ga vmes z razteznimi vajami malo odpočiti in na koncu primerno raztegniti,** mislim, da ni treba več posebej pisati. Poprejšnje ure so polne nasvetov za vse… In…zadnji nivo se bo za izpolnitev naloge moral kar potruditi…☺

Zanimivo je, da, poleg tega, kaj vse splet ponuja za športno vadbo, še zmeraj najdem nekaj novega, kaj vse ponuja tehnologija, ki nam je na razpolago. Tako je včeraj moja hčerka Nina presenečena ugotovila, da ima telefon, s katerim si lahko brez posrednika (pametne ure, traka na telesu), izmeri pulz. Enostavno v aplikaciji nasloniš prst na senzor zraven kamere in…evoga… takojšen rezultat brez dodatnega (staromodnega) preračunavanja. Da sploh ne govorim o aplikacijah, ki ti merijo prehojeno/pretečeno/preplavano(!)/prekolesarjeno razdaljo… V bistvu ni treba drugega, kot spravit se v akcijo…vse ostalo naredi tehnika…**fensi…**

Tvoj osebni trener

Tine