**AEROBNA VADBA # 5**

 Tokratna aerobna vadba je v svoji izvirni obliki res aerobna: trenerka že po prvi seriji šestih vaj ugotovi, da se je začela potiti, pomočnica pa ji zadihana potrjuje… Kriv je način dela **(minutni ciklus: 45 sec dela, 15 sec počitka),** ki, kot ste že tudi sami spoznali, dvigne intenzivnost dela na zelo visok nivo, ki na videu ni pretirano naporen, v resnici pa… pa saj boste videli.

 Trenerka se potrudi že v ogrevalnem delu, ko namesto običajnega ogrevanja uporabi dve seriji po štiri vaje, ki bodo zanesljivo dvignile telesno temperaturo. Poleg tega pred končnim raztegovanjem doda še **»burnout«,** kar bi po domače pomenilo **»postrgajmo še zadnje ostanke energije«**. Skratka, zelo intenzivna vadba z vsem, kar ji pripada: dobro ogrevanje, dobro zaključno ohlajanje in **dobra vmesna razlaga**(tako za razlago položajev pri vadbi, kot tudi o vadbi na splošno).

 Spet si bo seveda potrebno **ogledati vaje** ( <https://www.youtube.com/watch?v=NXr95kKJZYU> ), ki niso težke, a je v času kratke pavze dobro vedeti začetni položaj naslednje in paziti na pravilno izvedbo. Druga in tretja serija sta enaka prvi (zato lahko ogled preskočite), si je pa dobro pogledati vaji za **burnout in raztezne vaje na koncu,** ki, čeprav so podobne tistim, ki ste jih že delali, imajo določene posebnosti. Pomaga vam tudi z nasveti, katera vaja se da izvesti manj intenzivno… Ostane nam le še določitev intenzivnosti za posamezne nivoje, potem pa akcija…

 **Nivoji intenzivnosti: vsi trije nivoji boste skušali opraviti vse tri serije, »burnout« pa opravite, če vam moči dopuščajo…**

**N nivo: 1.serija: 25sec delo, 35secpočitek, 2.serija: 30 delo, 30 počitek, 3. serija: 35 delo, 25 počitek**

**S nivo: 1.serija:30sec delo, 30secpočitek, 2.serija: 35 delo, 25 počitek, 3. serija: 40 delo, 20 počitek**

**V nivo: 1.serija: 35sec delo, 25secpočitek, 2.serija: 40 delo, 20 počitek, 3. serija: 45 delo, 15 počitek**

Za pravilno izvedbo bo torej potrebno **spremljati uro na zaslonu** (pripravite si predvajalnike, da jih boste dobro videli). Priporočam, da se držite priporočenih časov za nivoje, saj bi vas pretiravanje v prvi seriji zagotovo stalo neizvedbe zadnje… In ja, v minuti in pol odmora si poleg priporočenega pitja za lastno evidenco lahko **merite pulz** (ampak takoj po končani zadnji vaji)). **Zakaj…ker ga znate…in veste kaj pomeni…**

Vaš osebni trener

Tine