**AEROBNA VADBA # 6**

Ker že vemo, kaj aerobna vadba pomeni (!?), tudi vemo, na kakšen način sprožimo procese velike ventilacije tako pljučnega, kot posredno krvožilnega sistema: z gibanjem pripravimo telo do stopnje, ko je poraba kisika enakovredna vnosu le-tega (ne sme biti preveč intenzivna, da ne bi prišli v t.i. kisikov dolg…), potem pa vztrajati s to vadbo med pol do ene ure. Če bi vprašali mene, kot uporabnika teh vaj za osebno rabo, bi na vsak način svetoval udejstvovanje zunaj; gibanje na svežem zraku je zame neprimerljivo boljše od vaj v zaprtih prostorih (pa naj bo to tek, kolesarjenje, plavanje ali izvajanje drugih športnih aktivnosti). Svež zrak, spreminjanje okolice, zvoki, vonji…vse to je nezamenljivo. Seveda je za udejstvovanje zunaj vreme lahko velika ovira, ki pa ob primernem pristopu tudi ni nepremostljiva…

Tokratno kardio (beri aerobno) vadbo boste zaradi tako-tako vremenske napovedi opravili kar doma: vaje spet niso prezahtevne (predhodni ogled), imajo pa malce drugačen pristop, kot dosedanje tovrstne vaje: namesto pavze po vsaki vaji, vaditelja naredita pavzo šele po celi seriji, torej po petih minutah vadbe (!), kar zna biti precej naporno. A če se stvari lotiš pravilno in ne začneš **na polno** že v prvi seriji, se da zvoziti… Ker je video narejen za instant uporabo (celostna ponudba, z ogrevanjem in ohlajevalnim raztegovanjem vred), lahko video uporabite kar takoj, lahko pa se ogrejete in ohladite po svoje (saj že znamo in dobro je narediti sebi prilagojen ogrevalno-ohlajevalni del), glavni del pa naredite po navodilih. Res pa je treba paziti**, da začnete delo zmerno**, saj med vajami ni pavz, pa še na koncu serije so dodali minuto plank-a… (tega lahko mirno izpustite in naredite raje 2 min oddiha-pitja-rahlega raztezanja).

In še **nivoji intenzivnosti:**

**N nivo: ogrevanje, 2.seriji, ohlajevalno raztegovanje**

**S nivo: ogrevanje, 3. serije, ohlajevalno raztegovanje**

**V nivo: ogrevanje, vse štiri serije, ohlajevalno raztegovanje**

Spet si bo treba pripraviti gibališče in medij za predvajanje posnetka, poskusite naloge izvesti v priporočenem tempu (brez ustavljanja če se da) in tisti, ki imate to srečo, da lahko vadbo izvedete na dvorišču…dajte. Maj je in maja je že dovolj toplo…le oblecite se vremenu primerno…pa ostanite zdravi…

Vaš osebni trener

Tine