**HRASTELOVA SKALA # 2**

Drži…Hrastelova skala je že nastopala v tehle naših internetnih športnih nalogah in to pred dvema tednoma. A kot je bilo že rečeno, se ponavljanju nekaterih stvari težko ogneš… Sicer pa tudi vsakodnevni rutinski opravki nikoli niso enaki: pot od šole do doma, ki jo včasih prehodiš v 15 minutah, drugič lahko traja celo uro ali pa še več…le kdo bi vedel zakaj…

 Da bo pa pot na že znan cilj postala zanimivejša, bomo poskrbeli sami in sicer z uporabo **palic za pohodništvo** (dobro pa nam bodo služile tudi navadne, smučarske palice). V prejšnjem sestavku o Hrastelovi skali sem omenil, da takšne palice dobro služijo pri sestopih s hriba, saj z njihovo pravilno uporabo odvzamemo del dela nogam (predvsem sklepom, ki so pri sestopih zelo obremenjeni, pa tudi mišicam nog, ki delajo v drugačnem režimu). S pravilno uporabo palic pa takšen vzpon postane pravi trening tudi za druge mišice, saj opiranje na palice pri vzponu spet odvzame delo nogam, vključi pa tudi druge mišične skupine (ramenski obroč, roke). Primerljivo je delo mišic pri teku in teku na smučeh: če je pri navadnem teku v delo vključenih npr. 60% mišic, jih je pri teku na smučeh zagotovo še 20% več…pa še sklepi niso toliko obremenjeni, a to je že druga zgodba.

 Torej: pot do vstopa v vzpon že poznamo (kdor ga ne, naj si pogleda sestavek »Juriš na Hrastelovo skalo«, ki je bil za nalogo 7. maja), palice imamo s seboj (poleg ostale opreme, ki jo za vzpon potrebujemo: flaška, sveža majica…), tako, da nam ostane le še vzpon (palice začnite uporabljat, ko se začne strmina). Mogoče bi podal le še nasvetek (ki pa ga hribovci in gorniki že itak vejo/veste): bolj ko je hrib strm, krajši mora biti korak. In dajte, uporabljajte palice pri vsakem stopu. Videli boste, da res pomaga…

 Postopke po prihodu na vrh itak že poznate: če vas zanima pulz, ki ste ga dosegli, si ga je treba izmeriti takoj po prihodu na vrh, saj se začne srce po končanju obremenitve hitro umirjati, šele nato pride na vrsto flaška in na koncu preoblačenje majice. Palice vam bodo dobro prišle tudi pri sestopu, pazite le, da vam ne zdrsne… Tako…na juriš…

 Učenke in učenci, ki niste iz Zagorja, si boste spet izbrali podoben cilj (približno 15 min strmega vzpona) v vaši bližini in ga skušali doseči enako, kot vaši sošolci iz doline.

Vaš osebni trener

Tine