**OBHODNA VADBA # 3, SPLOŠNA VADBA**

Spet smo se vrnili k obhodni vadbi in **vaji, ki dela mojstra** dokler **mojster ne začne delati vajo…** Vse je namreč v ponovitvah, njihovem številu in ,seveda, pravilni izvedbi. Zato pri vajah, ki jih podajam za tokratno nalogo spet priporočam **poprejšnji ogled** in skušam opozoriti na možno **napačno izvajanje**.

Tokratna **Tabata vadba** spada v skupino splošne vadbe zaradi tega, ker so vanjo vključene vse velike skupine mišic: trebuha (in hrbta), rok in nog. Zanimivo je, da je v trening vključeno le šest različnih vaj, vendar so postavljene tako, da se par vaj štirikrat ponovi, zatem pa preide na nov par vaj. Vaje so spet postavljene v ciklus **20 sec dela, 10 sec počitka,** kar bo dalo vadbi spet visoko intenzivnost (in posledično pulz, ki si ga lahko za hec izmerite na koncu serije…).

Vaje so bolj ali manj že znane, rad bi opozoril le na pravilnost izvedbe pri posameznih:

**1.vaja:** poskoki z dvigom rok (jumping Jacks) nima posebnih navodil

**2.vaja**: izmenično dvigovanje kolen v opori za skleco (mountain climber) pa zahteva pravilno postavitev bokov (ne previsoko), kar se je dobro spomniti, ko gre vaja h koncu… ☺

**3.vaja:** tek na mestu z visokim dvigovanjem kolen ne rabi posebne razlage (ne topotat, skušaj teč po prstih)

**4.vaja:** moška skleca z iztegnitvijo ene, pa druge roke v zgornjem položaju pa je spet zahtevna, ker rabi **dobro kontrolo postavitve bokov**, ko si v opori na eni roki (!)

**5.vaja:** počepi (polpočepi)na široko postavljenih stopalih s hkratnim dotikom roke na tla ne rabijo veliko razlage

**6.vaja:** je gibalno najbolj zahtevna, saj je treba paziti, da se **nogi** ne spustita prenizko, **komolci** izmenično dotikajo nasprotnega kolena**, glava in ramena** pa ostajajo v polvisokem položaju

Zdaj pa še na **nivoje težavnosti:** ker je trening v takšni izvedbi, kot je na videu zelo naporen, bi svetoval, da **Nižji (N)** izvede **enkratno** ponovitev vseh vaj, s tem, da **sami po končani 8.vaji ustavite posnetek in si vzamete 1minuto za razdihanje, prav tako pa naredite tudi po 16. vaji.**

**Srednjemu (S) nivoju** svetujem izvedbo vaje kot je v izvirni obliki, **Višji (V) nivo** pa skuša 12 minutno vadbo ponoviti **dvakrat (pa kar bo, pa bo…).** Posnetek najdete na <https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c>

Nikar pozabit na naš kompleks **ogrevalnih vaj,**  ki mu na začetku dodate kakšno vajo za moč (počepi, poskoki s pritegnitvijo nog in sklece), ki pa jih izvedite počasi, na koncu pa **ogrevalne(ohlajevalne) vaje** ponovite **res počasi in temeljito…**

Pa veliko užitkov

Vaš osebni trener

Tine