**OBHODNA VADBA # 5**

Če je bila včerajšnja aerobna vadba namenjena predvsem moči nog, pa bo današnja moči trupa, predvsem prednjega dela. Spet gostimo (zdaj že starega znanca) **Davea Gambo,** ki nam je pokazal že marsikatero vajo… Tokratni izbor vaj gre v skupino **ABS,** kar ni izraz iz avtomobilizma ( ki označuje delovanje zavor), pač pa pomeni, da je namenjena krepitvi **abdominalnih mišic** (mišic trupa). O izboru vaj, ki je odvisen od tega, za kaj jih nameravamo uporabiti, sem že pisal: trening je lahko sestavljen za razvijanje **ene skupine mišic** (kar je bil včerajšnji in bo današnji), ali pa je **splošni**, ki skuša vplivati na čim več različnih mišičnih skupin. Še najbolje si je sestaviti **dolgoročni plan treningov**, ki ga potem slediš s pisanjem (oziroma planiranjem) dnevnih treningov. Na vsak način pa je treba **treninge prilagajati.** Včasih predvidene obremenitve **niso več zadovoljive** za dosego napredka, včasih pa je kakšen trening dobro tudi **izpustiti** (predvsem v primeru bolezni ali poškodbe).

 Vadba, ki jo najdete na <https://www.youtube.com/watch?v=jJiMFZ0xgA8> za izvedbo tehnično ni zahtevna, druga stvar pa je, če bo telo zdržalo… Mogoče bi opozoril le na 3. in 4. vajo, ko je zaradi pravilne izvedbe dlani **treba potisniti pod križ.** Na vsak način si je video poprej treba **ogledat**, si pripravit gibališče, potem pa veselo na delo… Da pa ne bi z obremenitvami postali preveč enostranski, se bomo spomnili ponedeljkove (20. 4.) vadbe in stavka **daily routine…** Ja, nanaša se na **postavljanje stoje** in čim večkratno ponovitev…kadarkoli. Parkratno ponovitev vaj iz **začetka petkove vadbe** bomo postavili **na konec ogrevalnega dela (po ogrevalnem stretchingu),** ter v **pavzah med serijami** (serijama), zato naj bodo odmori med serijami dovolj dolgi (da se raztegnete in mirno ponovite vaje za stojo…).

 **Nivoji intenzivnosti:**

**N nivo: 2 seriji dela + dovolj pavze**

**S nivo: 3 serije dela + dovolj pavze**

**V nivo: 4 serije dela + dovolj pavze**

Če imate možnost, uporabite v ohlajevalnem delu **visenje na rokah**, pri čemer se mišice, ki ste jih obremenjevali lahko sproščeno raztegnejo. Še boljša pa je uporaba **gimnastične žoge,** ampak to bi bil pa že luksuz…

☺ Tine