**OBHODNA VADBA # 7**

Za vadbo doma sem se odločil zaradi kar slabe vremenske napovedi za torek. Škoda bi bilo namreč zboleti zdaj, ko smo bolezen že praktično odgnali.

Po dobrih dveh mescih dela na daljavo imam občutek, da bi si takšnole vadbo lahko sestavljali že sami. Če ste spremljali tovrstno vadbo od vsega začetka in si kakšno stvar tudi zapomnili, ste že pravi športni strokovnjaki, saj teme, ki smo se jih lotevali zajemajo še dosti več kot le miganje. Predvsem pa upam, da ste spoznali, da brez dela ni napredka ali, kot so rekli včasih »Čič ne da nič« (sedenje ne prinese napredka). Po vaših slikicah sodeč (nekateri ste bili v pošiljanju rezultatov svojega dela zelo agilni) ta dva mesca dela nista ostala brez gibanja in nas ni treba biti strah ponovnega srečanja pri »telovadbi«.

Izbor vsakodnevne vadbe je odvisen od mnogih stvari: najbolj je važno vreme (ali bomo vadili zunaj ali v sobi), sledi kakšne vrste vadba je na sporedu (obhodna, aerobna, stretching, statična…), zatem pa pride na vrsto še izbor primerne vadbe in njena prilagoditev našim potrebam/sposobnostim. Vadba naj bi bila še lepo demonstrirana in po opremljena s števcem sekund in že imamo dnevni trening…

Tokratni izbor HR (Heather Robinson) <https://www.youtube.com/watch?v=DMHKgIZHZqM> je zmagal zaradi sestavljanja posameznih vaj v komplekse…ni se odločila za ponavljanja le enega giba, ampak je vajo sestavila v **kompleks več gibov, ki se v vaji ponavljajo.** Na ta način je nastala razgibana vadba, ki aktivira celotno telo**, kar je tudi namen obhodne vadbe.** Je pa slaba stran posnetka ta, da vanj ni vključen ogrevalni in ohlajevalni del, kar pa nam sploh ne predstavlja problema, ker oba dela obvladamo…vsakemu od obeh boste namenili po **10 min,** pri ogrevanju boste dodali nekaj vaj za mišično napetost, ohlajanje pa zahteva počasno ponovitev že znanih stretching vaj…počasi in z užitkom.

Ker se v eni seriji zvrsti **pet različnih vaj, ki jih vaditeljica še dvakrat ponovi,** si je treba vaje spet dobro ogledati, da ne prekinjate vadbe kasneje. Vsi bi poskušali narediti **dve seriji po 15 min vadbe, po nivojih intenzivnosti pa bi se razdelili takole:**

**Nivoji intenzivnosti:**

**N nivo: 2 seriji dela: 30 sec dela, 30 sec pavze**

**S nivo: 3 serije dela: 35 sec dela, 25 sec pavze**

**V nivo: 4 serije dela: 40 sec dela 20 sec pavze**

**Med obema serijama naj bo 5 min pavze, ki jo izkoristite za pitje in rahlo raztegovanje…**

Torej si je treba pripraviti telefon, računalnik ali tablico tako, da bo dobro vidna ker vadbo (razen V nivoja) prekinete preden se vaja konča…

Naloga ni lahka (čeprav po vaditeljici ne izgleda tako), zato, če čutite, da ne gre več, naredite pavzo…na računalnikih se to da, pri običajni uri športa težje☺…

Vaš osebni trener

Tine