**OBHODNA VADBA # 8**

Spet bomo zaradi slabe napovedi vremena raje ostali doma, čeprav nam je to, priznajte, že malo presedlo. Iz pogovora z devetošolci, ki so se minuli teden že vrnili v šolo je bilo razbrati, da so že pogrešali prijatelje (malo manj pa verjetno učitelje, predvsem pa na novo uveden način dela…) in da komaj čakajo normalizacijo razmer. Če spremljate dnevne novice ste verjetno seznanjeni, da obstaja velika verjetnost da se bomo videli še pred koncem šolskega leta. Fajn, ne?

 Pri tokratni vadbi nam bo spet pomagala naša znanka Inger (Houghton), tista bionda, ki nastopa tudi v prvem Tabata videu, s katerim smo se spoznali. Iz uvodnega govora je razbrati, da je video nastal že v času korona krize, saj je za tovrstno vadbo očitno ogromno povpraševanje.

 Ker se vaje, ki jih Inger tokrat ponuja, niso osredotočile le na določeno mišično skupino, bi jih lahko označili kot splošne (kar že poznamo, ne?), zajemajo pa večino velikih skupin mišic in so postavljene v **tri serije** s po **dvakratno ponovitvijo** le **štirih vaj.** Kar je zanimivo… Mi si bomo vadbo malo priredili, saj je v osnovni izvedbi prenaporna, poleg tega pa si boste pri nekaterih vajah olajšali delo…

 Spet priporočam ogled videa (ni treba v celoti, saj se po četrti vaji začne ponavljanje) ter poizkus, če zahtevano izvedbo sploh lahko ponovite (počep na eni nogi, skleca z dvigom noge…). Pri prvi in drugi vaji si lahko pomagate in sicer pri prvi s pomočjo prijema za stol ali mizo, ki vam bo pomagala pri vstajanju, pri drugi pa, če ne gre skleca v podani obliki, naredite navadno skleco. Četrto vajo res naredite s koleni čim bližje tlom…

 Delo je organizirano po že znanem receptu 20 sec dela, 10 sec pavze in po četrti vaji, nazaj na prvo. Tu bomo mi, za razliko od vaditeljice, naredili odmor in sicer 1 minuto. V tej minuti ni treba drugega, kot rahlo stresanje rok in nog, mogoče kak požirek tekočine (to minuto ustavite posnetek, čas pa si lahko merite s počasnim štetjem od 60 nazaj…). Videli boste, da je delo zelo intenzivno in da bi za takšno ponovitev vaje, kot jo naredi Inger, rabili kar nekaj kondicije…Lahko pa poskusite…

 In še **nivoji intenzivnosti:**

**N nivo: ena ponovitev**

**S nivo: dve ponovitvi**

**V nivo: tri ponovitve**

 **S** in **V** nivo si med ponovitvami vzemite 5 minutni sprostilni odmor, ki ga namenite rahlemu raztegovanju najbolj obremenjenih mišic ter nadomestitvi (zagotovo) izgubljene tekočine. Ogrevalni in sprostilni, zaključni del si načrtujte sami. Imate dovolj znanja, glejte le, da je na koncu ogrevalnega dela nekaj vaj za moč, ki povečajo mišično napetost… Srečno…

Vaš osebni trener

Tine