**STATIČNE VAJE ZA MOČ # 3**

Pa smo spet pri statičnih vajah. V videu, ki sem ga našel za vas <https://www.youtube.com/watch?v=Iv75ErM4wCI>, vodja (trener) govori o izometrični vadbi, kar je drugo ime za takšno delo. Še enkrat za osvežitev spomina: pri teh vajah ni gibanja, postaviš se v določen (čim pravilnejši) položaj in v njem vztrajaš kolikor pač trening zahteva. Ker smo si že razjasnili, da je trening proces, s katerim skušamo doseči nek cilj in ker naš sistem treninga ponavlja štiri različne vrste obremenitev, bomo skušali z današnjim, statičnim, dodati nekaj k **stabilnosti telesa.** Za sredstvo treninga trener s pomočnico uporablja samo **plank** in to tri vrste: zgornji položaj moške sklece z nogama v razkoraku **(spiderman),** zgornji položaj moške sklece z rokama in nogama skupaj **(high plank)** ter položaj z oporo na komolcih **(low plank).** Zaradi aktivacije velikih skupin mišic pri vztrajanju v plank položaju, je takšen trening zelo zahteven (čeprav izgleda izvedba povsem enostavna).Vendar je zahteven tudi **način** dela, saj uporabljata **minutni ciklus,** torej se v eni minuti zvrstita **delo** in **počitek** (tudi na nekaterih naših urah v šoli smo ta sistem dela že uporabljali, vendar ne v tako usmerjeni obliki). Torej naj vam bo izvedba treninga **izziv…**

 Zaradi samo treh vaj v seriji priporočam izvedbo **treh serij,** s po petimi minutami pavze med serijami. V teh petih minutah si poskušajte raztegniti mišice rok (potiskanje komolca nazaj pod brado…na obe strani), mišice **prednjega dela trupa** (žaba: klek na tla, z zadnjico na petah roke pa segajo daleč naprej, rameni potiskaš navzdol) ter mišice **zadnjega dela trupa** (iz lege na hrbtu objameš kolena in jih priteguješ k sebi).

 Zdaj pa k **nivojem težavnosti.** Zaradi uporabe minutnega ciklusa bomo obremenitev določili s časom dela (skrajšali bomo čas dela in podaljšali čas počitka; na posnetku trener in pomočnica delata 45 sec in počivata 15) in sicer:

**N nivo 1. serija: 25 sec dela, 35 sec počitka**

 **2. serija: 30 sec dela, 30 sec počitka**

 **3. serija: 35 sec dela, 25 sec počitka**

**S nivo 1. serija: 30 sec dela, 30 sec počitka**

 **2. serija: 35 sec dela, 25 sec počitka**

 **3. serija: 40 sec dela, 20 sec počitka**

**V nivo 1. serija: 35 sec dela, 25 sec počitka**

 **2. serija: 40 sec dela, 20 sec počitka**

 **3. serija: 45 sec dela, 15 sec počitka**

Za uspešno izvedbo spet rabite medij **(telefon, tablica, računalnik)** na katerem lahko spremljate **čas trajanja vadbe, ki pa ga prilagajajte glede na nivo težavnosti, ki ste ga izbrali.** Če pa vam po tretji seriji ostane kaj energije in se vam zdi, da bi lahko opravili še eno… veselo na delo…saj veste: **olimpijske igre se bližajo**…

Vaš osebni trener

Tine