

STRETCHING #2 IN TABATA SONGS WORKOUT

Ker smo trenutno zelo omejeni z gibalno (delovno) površino, se tudi težko izognemo ponavljanju nekaterih že predelanih elementov športa. A pri športu je tako: **vaja dela mojstra** da lahko potem **mojster dela vajo...** Veste kolikokrat je moral Luka D ponoviti vajo: **step back, šut...?**, da je prišel kamor je prišel... **N krat**, bi se reklo po matematično.

Pri ponavljanju stretching vaj je to itak nekaj samo po sebi umevnega: vsaka vadba **zahteva** ogrevanje in če imaš že dobro sestavljen sistem ogrevalnih vaj, je to lahko odličen uvod v delo, ki sledi. Poleg mišic in kit si boš v času izvajanja vaj pripravil tudi **misli** na napore, ki prihajajo. Eden od nasvetov, ki sem si ga v letih ukvarjanja s športom dobro zapomnil, je tudi: **vzemi si čas!** Če nimaš časa narediti vsega, kar izvedba treninga zahteva, se tega raje ne loti. Lahko se zaradi slabega ogrevanja (ali stretchinga po vadbi) poškoduješ in, verjemi mi, če se ti mudi narediti trening, v njem ne boš užival/a, kar je glavni namen športanja na našem, neprofesionalnem nivoju. V svoj kompleks ogrevalno/ohlajevalnih vaj skušaj nekako vriniti še **vajo raztegovanja mečnih nožnih mišic**, ki morajo nositi praktično ves napor treninga, ki se izvaja na nogah (z rokama se opreš v steno, kot da bi jo hotel odriniti, s stopali pa se odmikaš stran od stene, s tem razteguješ mečni mišici; v položaju ko rahlo zabolijo, skušaj zdržati par sekund). **In današnji se izvaja na nogah...**

Na **Tabata songs workout** sem naletel slučajno, pri iskanju vaj z elastiko, s katerimi bi lahko popestril enoličnost treninga doma. Takšni kompleksi vaj so zdaj zelo razširjeni (in moram pripomnit: izredno praktično uporabni). Z osnovnim znanjem angleščine z lahkoto slediš navodilom, ki jih **podajata in izvajata mlada, fit, energije polna trenerka ali trener**. S strokovnimi razlagami pri videnih filmčkih ne »težijo«, važen je učinek... In ta je pri doslednem delu zelo visok.

Pozorno oko bo v vadbi, ki jo boste videli na posnetku prepoznali **obhodno vadbo**, kateri je dodan **časovni cikel 30 sec dela, 10 sec pavze**. Med vajami je v danem primeru zelo kratka pavza, kar daje vaji **veliko intenzivnost**. V bistvu je to korak naprej od naše obhodne vadbe, ko smo nivo intenzivnosti določali s številom ponovitev. Seveda je za uspešno vadbo treba imeti **medij (telefon, tablico, računalnik)**, na katerega boste v času vadbe lahko gledali in poslušali. Tako način izvajanja vaje kot odštevanje časa je najbolje **dobro videti**. Zato pred vadbo priporočam **ogled posnetka**, da boste približno vedeli, katera vaja sledi in da je pavza res kratka. **Nivoje intenzivnosti** bomo omejili z dodatno časovno omejitvijo:

N nivo: DELO 15sec, OSTALO PAVZA

S nivo: DELO 20sec, OSTALO PAVZA

V nivo: DELO 25sec, OSTALO PAVZA

Zakaj dodatne omejitve? Ker je danes poudarek na STRETCHINGU, na intenzivno vadbo se bomo vrnili v sredo... In še naslov: <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

Še enkrat pa te prosim, da raztegovanje na koncu opraviš še temeljiteje kot **ogrevanje na začetku (temu bi mogoče dodal še 3 krat po 20 sec srednjega skippinga)**.

Mogoče boš pa po treningu imel kakšen komentar za martin.koncilja.sport@gmail.com ...

Osebni trener

Tine☺