**STRETCHING #4**

 Pa smo spet pri tistem, malo manj napornem, a vseeno zahtevnem treningu: **gibljivost. Gibljivost** in **gibčnost** nista ena in ista stvar, je pa druga zelo pogojena s prvo. Se še spomnite vaje **poligon nazaj,** ki ste jo vsako leto izvajali v okviru **ŠVK?** No, to je vaja, s katero merimo gibčnost (čeprav to ni pravi športni izraz), zajema pa tako **gibljivost, koordinacijo kot eksplozivnost.** In v tej vaji je gibljivost važen člen uspešnosti. Je pa še ena vaja iz nabora ŠVK, ki pa **je** odvisna samo od gibljivosti……………………………………? **Predklon na klopici…** Uspešnost v njej je zavisi izključno od **gibljivosti hrbtenice** ter **prožnosti mišic spodnjih okončin** in ne (kot nekateri zmotno mislite) dolžine rok ali nog…

 Ko sem bral komentarje za današnjo nalogo, ki jo najdete na: <https://www.youtube.com/watch?v=lPKRiU9u_Hc&t=264s> je marsikdo ugotovil, da ga je utrudila bolj, kot marsikakšen drug trening. Torej so mišice (in sklepi ) obremenjeni, samo na drug način… In potrebno je omeniti še nekaj: **gibljivost je najhitreje in najlažje natrenirati** ( za razliko od ostalih motoričnih sposobnosti: koordinacije, moči, vzdržljivosti in hitrosti, ki so bolj ali manj tudi prirojene). Zato, če hočete doseči hiter uspeh…delajte vaje za gibljivost.

 Torej k nalogi: **Tom Merick** (avtor in demonstrator predstavljenega treninga) se je , podobno kot pri prejšnji vaji gibljivosti, usmeril na celostno razgibanje telesa. Spet vse vaje potekajo na tleh, trening se začne pri vratu in preko trupa potuje proti nogam (ki pa niso posebej obremenjene). Pri izvedbi je poseben poudarek na **dihanju** ob izvajanju vaj. Zato vam priporočam, da si ob predhodnem ogledu posnetka zapomnite, koliko vdihov (in izdihov ☺) je namenil ob izvedbi posamezne naloge. **S sproščenim dihanjem namreč pomagate tudi svojim mišicam, da se sprostijo in na ta način omogočijo pravilno in popolno izvedbo giba…** Do desete vaje, je izvedba relativno enostavna, od deste do sedemnajste vaje pa priporočam podroben predhodni ogled, kaj, kam in kako bodo šli vaši udi (da se ne bi kdo zavozlal), saj so gibi zahtevnejši, izvajajo pa se najprej na eno potem pa še na drugo stran… Seveda pa boste spet rabili medij predvajanja (telefon, tablica, računalnik).

 Tokratni trening gibljivosti bo **samostojen, brez drugih vaj,** saj vam bo skupaj z ogledom vzel šolsko uro časa. Ampak se splača, kajti **olimpijske igre se bližajo…**

Vaš osebni trener

Tine