**STRETCHING # 5**

Sledili bomo načelu obremenjevanja/popuščanja pri vadbi in današnjemu dnevu namenili res **dobro jutranje »raztegovanje«.** Ko si boste ogledali posnetek <https://www.youtube.com/watch?v=9UQunFRrdCc> boste verjetno komentirali, da v takšnem okolju tega niti ni tako težko početi…s čemer bi se tudi sam strinjal: palme, morje, jutranje sonce… Ampak za takšno vadbo si je nujno potrebno vzeti čas in če kaj, je v teh dneh čas tisto česar imamo res veliko.

 Tako kot vsako telesno udejstvovanje zahtevajo tudi raztezne vaje **rednost.** Le na ta način nam bo njihovo izvajanje v užitek in ne boleča izkušnja na tleh… Če se še spomnite ponedeljkove mantre (daily routin), velja to za vsako aktivnost: če si ne vzameš časa zanjo ne moreš računati na sproščeno uživanje ob njej… V naloge, ki jih demonstrator prikaže s takšno lahkotnostjo, je bilo vloženega kar nekaj truda in ko sredi vaje iz stoje razkoračno naredi stojo na rokah, je to nekaj povsem normalnega (itak, pa saj to pa ja vsak naredi)… Ja, če to rad delaš in velikokrat ponoviš in če ti je to v izziv in užitek…

 **Predhoden ogled videa** vam bo razkril nekaj zahtevnejših vaj, pri katerih priporočam zaustavitev posnetka (tudi kasneje, ko boste vajo izvajali), da bi lahko gibanje pravilno izvedli. Gibanja izvajajte počasi, čimbolj pravilno, sproščeno in do meje bolečine. Aja! Že prej omenjena stoja v trinajsti minuti posnetka **ni obvezen element ☺.**

Vaš osebni trener bi bil presrečen, če bi komu od vas gibanje (kakršnokoli) uspelo spraviti vsaj v **weekly routin…**

Tine