POMEBNO SE JE TUDI GIBATI!!!!

Sodoben življenjski slog je poleg tega, da nas večina cele dneve presedi, prinesel tudi vožnjo z avtomobili in ostalimi prevoznimi sredstvi, kar pomeni, da na splošno tudi manj hodimo. Tako presedimo najmanj 8 ur vsak dan v službi pred računalniki, šoli, doma pred TV ekrani in računalniki, vozimo se sede in rezultat je odsotnost vsakršnega gibanja. Zdaj nam je preprečil še virus, da se ne smemo prosto gibati. Zato vam pošiljam en način telovadbe, ki lahko izvedemo, kar doma (v stanovanju). Tako se bomo zopet napolnili z novo energijo, se sprostili in mirno delali naprej za službo, delo z otroci,…

KAJ RABIMO?

Za telovadbo oz. trening rabimo športno opremo (kratko majico, hlače in športno obutev) in blazina za telovadbo oz. lahko je tudi brisača.

KAJ NAM DOPRINESE?

- Izboljšana aerobna kapacitete,
- povečana moč in hitrost,
- pospešen metabolizem in izgorevnje maščob,
- EPOC efekt oz. Efekt povečane porabe kisika po vadbi,
- aktivacija mišičnih vlaken tipa 2, ki zagotavlja hitrejše in kvalitetnejše kurjenje maščobe,
- kvalitetnejše metabolno/ okolje v telesu spodbuja delovanje žleza hipofize, ki izloča lastni hormon. Več tega bomo imeli kvalitetnejša bo sinteza telesnih beljakovin, posledično hiterjša regeneracija, večja poraba maščobe,
- boljše počutje posameznika.

KAKO INTENZIVNO JE VISOKO INTENZIVNO?

Kot dobro izhodišče zavedanja oz. dojemanja intenzivnosti, ki nam da vedeti ali dejansko treniramo dovolj intenzivno, če želimo dobiti vse navedene pozitivne učinke visoko intenzivnega intervalnega treninga, sta sledeči iztočnici:

- ob visoki intenzivnosti posameznik težko izgovori lastno ime

- med intervali aktivnega počitka, mora biti prisotno močno “hlastanje” za zrakom.

TABATA INTERVALI

Protokol tabata je način intervalnega treninga, kjer sta tako vadbeni interval kot tudi interval premora trdno določena, večinoma pa je določeno tudi število intervalov.

20 sekund visoko intenzivne vadbe + 10 sekund pavze x 8 intervalov

8-krat ponovimo 20 sekund visoko intenzivne vadbe, ki jim sledi 10 sekund pavze. Vse skupaj traja 4 minute. Čas je strogo določen. Če protokol tabata izvajate s posamično vajo (recimo počep), je cilj, da naredite čimveč ponovitev. Koliko boste v tem času naredili ponovitev, je odvisno od telesne pripravljenosti in vrste vaje.

<u>Učinki tabata treningov:</u>

- izboljšanje aerobne vzdržljivosti,
- dvig anaerobnega praga,
- povečanje moči,
- boljša koordinacija,
- hitrejša izguba telesnih maščob saj spodbuja bazalni metabolizem, kar pomeni, da več kalorij porabljamo tudi v urah po treningu,
- pozitivni učinki na zavest o lastnih sposobnostih.

PRIPRAVA ŠPORTNE VADBE

PRIPRAVLJALNI DEL ŠPORTNE VADBE

OBLIKA DELA : Uvodna dinamična aktivnost v skupini ali individualno

TRAJANJE: 3-5 min

Segrevanje pred treningom nog, rok, trebuha in hrbta vključuje izjemno preproste vaje - različne rotacije, zvijanje, počepi, nagibi, potiski. Dober način za hitro in učinkovito ogrevanje je tek, visoka kolena ali počepi. Uporabite največjo količino mišičnega tkiva, omogočite hitrejše delovanje srca, pospešite prekrvavitev. Po takšnem ogrevanju bo pred treningom doma telo pripravljeno na resnejšo obremenitev.

GLAVNI DEL ŠPORTNE VADBE

OBLIKA DELA:

TABATA INTERVALI 20s-10s/ 8 intervalov/ 8 serij /45s pavze med serijami

TRAJANJE: 38 min

VAJE:

1. SKLECA DOTIK Z L(D) ROKO NASPROTNEGA RAMENA
2. SONOŽNI POSKOK Z OBRATOM ZA 180°
3. UPOGIB TRUPA Z ROTACIJO
4. SPRINT
5. OPORA NA PODLAHTEH Z IZMENIČNIM DVIGO ROK
6. SKATER
7. SKOK IZ POČEPA
8. DVIG ROK IN NOG ISTOČASNO LEŽE NA TREBUHU

1. <u>SKLECA DOTIK Z L(D) ROKO NASPROTNEGA RAMENA</u>

ZAČETNI POLOŽAJ: opora spredaj, brace trebušne sredice

IZVEDBA GIBA: spust telesa do kota 90° v komolcih, dvig nazaj v začetni položaj in dotik nasprotnega ramena z roko; ravna linija telesa:ramena, boki, kolena, gležnji

NAPAKE: gledanje naprej- prevelika ukrivljenost in obremenitev vratnega dela hrbtenice; spuščanje bokov zaradi slabe moči trupa; dvignjeni boki; rotacija medenice pri dotiku ramena

LAŽJA RAZLIČICA: sklece v opori klečno; skleca brez dotika nasprotnega ramena

2. <u>SONOŽNI POSKOK Z OBRATOM ZA 180°</u>

ZAČETNI POLOŽAJ: stoje, aktivirane mišice trupa

IZVEDBA GIBA: sonožni odriv in obrat za 180°,rahlo pokrčena kolena

3. UPOGIB TRUPA Z ROTACIJO

ZAČETNI POLOŽAJ: leže na hrbtu, kolena pokrcena 90° nad medenico; prsti počivajo na sencah, komolci široko

IZVEDBA GIBA: približas ramo k nasprotnemu kolenu, druga noga se ob tem iztegne in ustavi tik nad tlemi

NAPAKE: slaba aktivacija trebušne sredice in posledično napačna obremenitev

LAŽJA RAZLIČICA: v začetnem položaju stopala na tleh

4. SPRINT:ravnina ali visoka kolena

5. <u>OPORA NA PODLAHTEH Z IZMENIČNIM DVIGOM ROK</u>

ZAČETNI POLOŽAJ: opora na podlahteh, ob tem so komolci v širini ramen in tik pod rameni. Kolena so iztegnjena.Trup je vzporeden s podlago. Trebušna sredica aktivirana.

IZVEDBA GIBA: izmenični dvig rok do višine ramen

NAPAKE: neustrezen začetni položaj, rotacija medenice in ramenskega obroča ob dvigu roke, neustrezen položaj medenice, ukrivljenost vratnega dela hrbtenice

LAŽJA RAZLIČICA: na kolenih

6. <u>SKATER</u>

ZAČETNI POLOŽAJ: stoja z rahlo pokrčenimi koleni (cca 45°), aktivacija trebušne sredice

IZVEDBA GIBA: odriv z L noge in odskok v D stran, odriv z D nogoe v L stran, kolena skozi gib rahlo pokrčena in ob doskoku koleno usmerjeno v smeri prstov na nogah

NAPAKE: kriv hrbet, slaba kontrola kolenskega sklepa ob doskoku-zvračanje kolena navznoter

7. <u>SKOK IZ POČEPA</u>

ZAČETNI POLOŽAJ: počep

IZVEDBA GIBA: iz počepa dvig in sonožni poskok, dvig rok v vzročenje, pristanek v počep

NAPAKE: ukrivljen hrbet; zvračanje kolen navznoter; iztegnjena kolena pri pristanku

LAŽJA RAZLIČICA: poskok brez vzročenja rok, dvig na prste

8. <u>IZMENIČNI DVIG ROKE IN NOGE LEŽE NA TREBUHU</u>

ZAČETNI POLOŽAJ: leže na trebuhu, roke in noge so iztegnjene, pogled usmerjen v tla, aktivacija zadnjicnih mišic

IZVEDBA GIBA: diagonalni dvig roke in noge od podlage

NAPAKE: sunkoviti gibi, ukrivljenost vratnega dela hrbtenice

ZAKLJUČNI DEL ŠPORTNE VADBE

OBLIKE DELA: statične raztezne vaje

TRAJANJE : 5min

- Raztezanje upogibalk kolka (iliopsoas, gluteus)

- Raztezanje iztegovalk kolena

- Raztezanje iztegovalk kolka in upogibalk kolena

- Raztezanje iztegovalk komolca

- Raztezanje primikalk ramen

BRAVO, NAREDILI STE DOBER TRENING ;)

Pripravila in povzela, Veronika Cerar