

Pozdravljeni!

Pred vami je individualiziran vadbeni program za izvajanje telesne vadbe, ki vključuje vadbo za moč, lažjo obliko aerobne vadbe in visoko intenzivno intervalno aerobno vadbo. Pomembno je, da se kolikor je možno držite urnika in navodil vadbe ter da vadbo skrbno spremljate in jo evidentirate v dnevniku vadbe, ki vam je bil posredovan. **Dnevno boste na podlagi vpisanih HRV meritev v tabeli prejeli priporočila za vadbo, in sicer »normalna vadba« ali »zmanjšana intenziteta« ali pa počitek. Glede na priporočila izberete ustrezen program, ki je predstavljen v nadaljevanju. Program normalne vadbe je opisan na straneh 2-6. Program vadbe z zmanjšano intenziteto pa na strani 7.**

Nekaj napotkov za varno izvajanje vadbe. Pred pričetkom vadbe se ogrejte. Telesna aktivnost v telesu sproži vrsto sistemih odzivov telesa. Zlasti v prvih dneh po izvajanju vadbe, ki je nismo vajeni se lahko pojavi ti. zapozneta mišična bolečina oz. »muskelfiber«, ki je posledica fiziološkega odziva telesa na obremenitev. Kaže se z mišično bolečino in nekoliko okorelostjo. Kljub temu z vadbo lahko nadaljujete. Praviloma izzveni v 3-4 dneh.

Z vadbo nemudoma prenehajte v primeru pojava naslednjih znakov: močna bolečina ali pritisk v prsih, huda ali nenadna zadihanost, omotica ali občutek, da boste omedleli, izguba ravnotežja ali koordinacije, zmedenost ali neodzivnost, zamegljen vid, nenaden močan glavobol, nepravilen ali zelo hiter srčni utrip, modrikaste ustnice ali zelo bleda koža, slabost ali bruhanje, ostra, zbadajoča ali nenadna bolečina v mišici (ne muskelfiber) ali sklepu, občutek poka ali trganja v telesu, mravljinici ali šibkost okončin, nezmožnost varnega izvajanja gibanja oziroma izguba kontrole nad tehniko, znaki vročinskega udara (vroča rdeča koža, zmedenost, mrzlica, kolaps). Če simptomi po prekinitvi ne izzvenijo hitro ali se poslabšajo, je potrebna zdravniška pomoč. Do omenjenih znakov pride zelo redko, pa vendar v vednost in opozorilo.

URNIK

Tabela prikazuje urnik vadbe. Križec označuje dan in vrsto vadbe, ki jo opravite. Zastavljenega urnika se poskusite čim bolj dosledno držati.

Pomembno: priporočila upoštevate zgolj tiste dni, ko imate v spodnjem urniku načrtovano vadbo. Ostale dni, ko nimate načrtovane vadbe pa vadbe ne izvajate, tudi če v stolpcu priporočilo piše "Normalna vadba" ali "Zmanjšana intenziteta".

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED	VRSTA VADBE
X			X				VADBA ZA MOČ
					X		INTERVALI TRENING (HIIT)
	X						AEROBNA VADBA

NORMALNA VADBA

VADBA ZA MOČ – PROGRAM DOMA

Spodnji tabeli prikazujeta nabor vaj za moč in število ponovitev ter serij. Poskusite narediti predpisano število ponovitev, v kolikor ne morete, to zabeležite v dnevnik vadbe pod opombe. Najprej se ogrejte.

OBVEZNE VAJE

Obvezni del programa zajema vaje, s katerimi ste se že spoznali na testiranju. Vseeno pa so za boljšo predstavo vse vaje prikazane še slikovnim gradivom. **Vaje izvajajte v takšen vrstnem redu, kot si sledijo po vrsti v tabeli (od vaje 1 do vaje 4). Vsako vajo delate posebej v 3 serijah z vmesnim 1,5 minutnim odmorom med serijami.** To pomeni najprej 3 serije skokov, nato 3 serije sklec, nato 3 serije seda ob steni, itd.

Začnete s skokom v daljino, naredite napisano število skokov (5), nato si vzamete 1,5 minute odmora.

Postopek ponovite 3x. Za primer, Serija 1: vaja 1 □odmor, Serija 2: vaja 1 □odmor in Serija 3: vaja

1 □odmor. Ko končate s prvo vajo, se lotite druge, tretje, četrte vaje... po istem kopitu.

DODATNE VAJE

Dodatne vaje niso obvezne, delate jih po lastni presoji. Mišljene so kot popestritev in raznolikost vadbe za tiste, ki si želite nekoliko več. Če se zanje odločite, predlagamo, da jih izvajate v drugem mesecu. Delate jih na enak način kot obvezni del programa.

Pomembno: ko se odločite za izvajanje dodatnih vaj, se testirajte. To pomeni, da prvi dan »dodatnega treninga« izvedete maksimalno možno število ponovitev vsake dodatne vaje posebej. Rezultate si zabeležite in nam jih posredujete na e-poštni naslov. Na podlagi poslanih rezultatov bomo za vsakega posebej pripravili program z ustreznim številom ponovitev.

OGREVANJE:

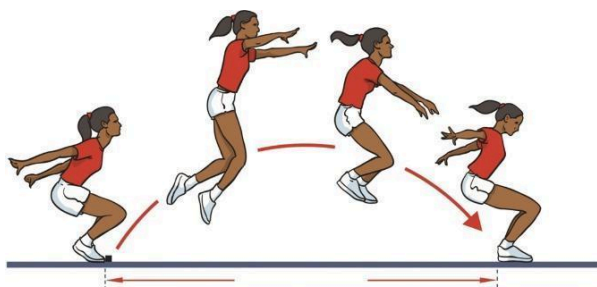
- **Dvig temperature telesa:** 3 min lahkega kolesarjenja, teka ali rahlo hitreje hoje, če imate možnost. Doma izberite: 4 x 30 sekund teka na mestu z vmesnimi 15 sekundami premora.
- **Razgibavanje sklepov** (10 ponovitev): kroženje z rokami naprej in nazaj, kroženje s komolci, kroženje z boki, kroženje s koleni, kroženje z gležnji in zapestji.
- **Dinamično raztezanje mišičnih skupin** (okrog 10 ponovitev): predklon, priteg kolena na prsa, dotik zadnjice s peto (raztezanje kvadricepsa), razteg prsne mišice (zamah z rokami horizontalno).
- **Aktivacija:** 10 počepov, 10 sonožnih dvigov na prste, 10 poskokov.

PROGRAM VADBE:

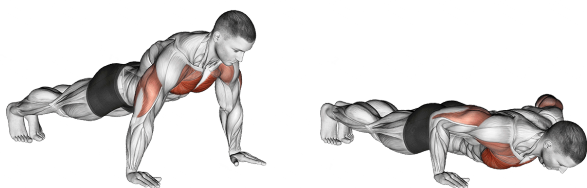
1. MESEC		1. TEDEN		2. TEDEN		3. TEDEN		4. TEDEN	
	IME VAJ	ŠT. PON.	SERIJE	ŠT. PON.	SERIJE	ŠT. PON.	SERIJE	ŠT. PON.	SERIJE
OBVEZNE VAJE	Vaja 1: Skok v daljino	5	3x	5	3x	5	3x	5	3x
	Vaja 2: Sklece	7	3x	7	3x	8	3x	8	3x
	Vaja 3: Sonožni sed ob steni	41 s	3x	41 s	3x	44 s	3x	44 s	3x
	Vaja 4: Australian pullup	5	3x	5	3x	6	3x	6	3x
DODATNE VAJE	Dvig bokov na kavču		3x		3x		3x		3x
	BSS		3x		3x		3x		3x
	Sonožni dvigi na prste		3x		3x		3x		3x
	Plank		3x		3x		3x		3x

2. MESEC		5. TEDEN		6. TEDEN		7. TEDEN		8. TEDEN	
	IME VAJ	ŠT. PON.	SERIJE	ŠT. PON.	SERIJE	ŠT. PON.	SERIJE	ŠT. PON.	SERIJE
OBVEZNE VAJE	Vaja 1: Skok v daljino	5	3x	5	3x	5	3x	5	3x
	Vaja 2: Sklece	9	3x	9	3x	10	3x	10	3x
	Vaja 3: Sonožni sed ob steni	48 s	3x	48 s	3x	51 s	3x	51 s	3x
	Vaja 4: Australian pullup	7	3x	7	3x	8	3x	8	3x
DODATNE VAJE	Dvig bokov na kavču		3x		3x		3x		3x
	BSS		3x		3x		3x		3x
	Sonožni dvigi na prste		3x		3x		3x		3x
	Plank		3x		3x		3x		3x

SLIKOVNI PRIKAZ OBVEZNIH VAJ:



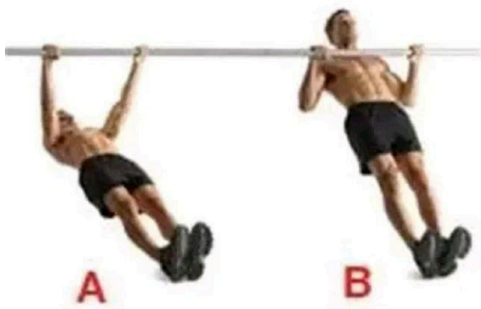
Vaja 1: Skok v daljino z mesta



Vaja 2: Sklece. Moški delate levo različico, ženske desno oz. kar ste izvajali na testiranju.

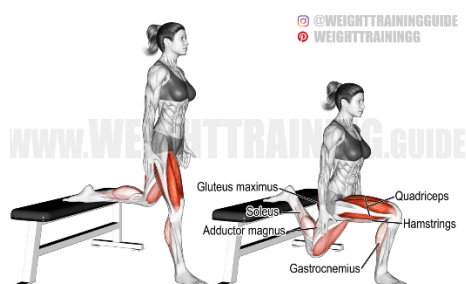


Vaja 3: Sonožni sed ob steni. Kolena so pokrčena za 90°, noge v širini bokov. Roke v pasu. Zadržujete položaj predpisan čas v sekundah (s).

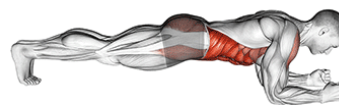


Vaja 4: Avstralski dvig telesa. Uporabite mizo oz. podobno strukturo za izvedbo doma. Težja različica (levo), lažja različica (desno). Delate tisto različico, ki ste jo izvajali na testiranju oz. izberete samostojno tisto vajo, ki jo lahko pravilno izvedete.

SLIKOVNI PRIKAZ DODATNIH VAJ:



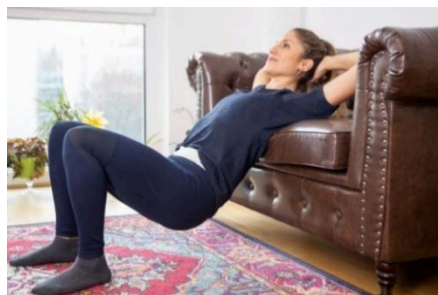
BSS-bulgarian split squad. Vsaka noga posebej.



Plank. Namestite se kot kaže slika in zadržujte položaj predpisan čas.



Sonožni dvigi na prste. Za zagotavljanje ravnotežja se primite za nekaj stabilnega. Tempo: 1 s dvig in 2 s spust.



Dvigi bokov na »kavču« - v kolikor je prelahko se izvaja samo z eno nogo.

AEROBNA VADBA

Za aerobni trening lahko izbirate med **tek**om, **kolesarjenjem** ali pa **hitro hojo**. Priporočamo tek ali kolesarjenje, odvisno od zmoglosti. Hitro hojo naj izberejo posamezniki, ki niso vajeni telesne vadbe ali pa tisti, ki jim tek povzroča bolečine v sklepih. Ne glede na to, za katero obliko vadbe se odločite, je zelo pomembno, da vadite/trenirate v predpisanem območju srčnega utripa (HR). Čas trajanja vadbe je 45 min.

Za zagotavljanje vadbe v željeni coni oz. s predpisano intenziteto, spremljajte frekvenco srčnega utripa (HR-heart rate), ki jo meri in beleži merilec srčnega utripa (Polar oz. ostale pametne nosljive naprave). Ciljamo na srčni utrip v območju **60-75% HR max**. Pred pričetkom vadbe se ogrejte.

Ogrevanje: 5 min nizko intenzivne aerobne aktivnosti, ki ste si jo izbrali. Vodilo naj bo pogovorni tempo, torej da med ogrevanjem lahko brez težav govorite, niste preveč zadihani.

Oblika vadbe: **tek ali kolo ali hitra hoja**

Vaša ciljna srčna frekvenca (HR): 106 – 133 utripov/minuto

Čas trajanja vadbe: 45 min

VISOKO INTENZIVNA INTERVALNA VADBA (HIIT)

Vadba sestoji iz ogrevanja, glavnega dela in ohlajanja. Za HIIT trening je najbolje izbrati **kolesarjenje** (v kolikor imate možnost) ali pa **tek**. V primeru, da sta slednji obliki vadbe za vas preveč zahtevni, je možnost tudi **hitra hoja** (po ravnem ali v hrib). HIIT sestoji iz visoko intenzivnega intervala in nizko intenzivnega intervala, ki si izmenično sledita. Intervale ponavljajte po predpisanem času in vadite v območju vaše ciljne srčne frekvence (HR).

Oblika intervalne vadbe: **tek ali kolo ali hitra hoja**

- **Ogrevanje:** 10 min nizko intenzivne aerobne aktivnosti, ki ste si jo izbrali. Vodilo naj bo pogovorni tempo, torej da med ogrevanjem lahko brez težav govorite, niste preveč zadihani.
- **Glavni del:** 20 min (20 minut razdelite na dva dela po 10 minut, teh 10 minut pa razdelite na 20 intervalov dolgih 30 sekund). To pomeni da izvajate 30 sekund visoko intenzivni interval (VI) in nato 30 sekund nizko intenzivni (NI) interval (počasen tek, hoja, počasno kolesarjenje). **Izmenične intervale 30 sekund VI, 30 sekund NI ponavljajte 2 x 10 min. Srčno frekvenco spremljate samo v VI intervalih, v NI pustite, da frekvenca čim bolj pade.** Po opravljenih prvih 10 minutah počivate 3 minute in nato nadaljujete z naslednjimi 10 minutami intervalov.
- **Ohlajanje:** 5 min umirjeno oz. počasi tecite, kolesarite ali pa hodite. Občuti morate, da se telo umirja (nizka intenzivnost vadbe).

Vaša ciljna srčna frekvenca (HR) v visoko intenzivnem intervalu: 142 – 150 utripov/minuto

Čas trajanja vadbe: 10 min ogrevanja + 23 min + 5 min ohlajanje (skupaj 38 min)

Pri izbiri oblike aerobne in HIIT vadbe je pomembno, da ves čas vadbenega obdobja (programa) izvajate isto obliko vadbe, bodisi kolesarjenje ali tek ali hojo v klanec. Tisto vadbo, ki ste si jo izbrali prvi teden, delajte do konca programa. Ni zaželeno, da en teden kolesarite, drugi teden tečete, nato hodite, itd. Izberi eno aktivnost in tako trenirajte ves čas.

VADBA - ZMANJŠANA INTENZITETA

Vadbeni program z zmanjšano intenziteto, ki je v bistvu malenkostno prilagojen programu "Normalne vadbe."

VADBA ZA MOČ – PROGRAM DOMA

Nabor vaj ostane enak. Delate vse na enak način kot pri "Normalni vadbi", spremeni se zgolj število ponovitev. **Število ponovitev vsake vaje zmanjšate za 1-2 ponovitvi. V kolikor imate predpisano v normalnem programu od 1 do 7 ponovitev za določeno vajo, potem to znižate za 1 ponovitev. Če pa imate predpisanih 8 ali več ponovitev, pa to število zmanjšate za 2.**

Pri vajah kjer držite določen položaj (sonožni sed ob steni, morebiten plank), **se skrajša čas.** Čas izvajanja teh vaj **skrajšate za 25% (1/4) časa zapisanega v tabeli.** Trening prilagodite (št. ponovitev, čas) glede na izhodiščne vrednosti zapisane v programu "Normalne vadbe."

AEROBNA VADBA

Spremeni se zgolj čas trajanja vadbe. Oblika vadbe (hoja ali tek ali kolo) in vaša ciljna srčna frekvenca ostaneta enaki kot v programu "Normalna vadba." **Čas vadbe se zmanjša na 30 min.**

Čas trajanja vadbe: 30 min

VISOKO INTENZIVNA INTERVALNA VADBA (HIIT)

Spremeni se zgolj vaša ciljna srčna frekvenca v visoko intenzivnem intervalu. Oblika vadbe (hoja ali tek ali kolo) in čas trajanja vadbe ostane enako kot v programu "Normalna vadba."

Vaša ciljna srčna frekvenca (HR) v visoko intenzivnem intervalu: okoli 133 utripov/minuto

NAVODILA ZA OPTIMIZACIJO VADBE GLEDE NA HRV:

Prejeli ste dva personalizirana vadbena programa, in sicer "Normalna vadba" in "Zmanjšana intenziteta".

- Kadar je vaš HRV stabilen in blizu "osnovnega" stanja, bo kvadrček v stolpcu priporočilo obarvan ZELENO, v njem pa bo pisalo "Normalna vadba". V tem primeru sledite programu "Normalna vadba".
- Kadar vaše HRV vrednosti rahlo odstopajo od "osnovnega" stanja, bo kvadrček v stolpcu priporočilo obarvan RUMENO, v njem pa bo pisalo "Zmanjšana intenziteta". V tem primeru sledite programu vadbe "Zmanjšana intenziteta".
- Če se zgodi, da vaše HRV vrednosti bolj odstopajo od "osnovnega" stanja, bo kvadrček v stolpcu priporočilo obarvan RDEČE, v njem pa bo pisalo "Počitek". V tem primeru tisti dan izpustite načrtovano vadbo.

To priporočilo upoštevate tiste dni, ko imate v vadbenem programu načrtovano vadbo. Ostale dni, ko nimate načrtovane vadbe pa vadbe ne izvajate, tudi če v stolpcu priporočilo piše "Normalna vadba" ali "Zmanjšana intenziteta".