Počasi se bliža dopust, na katerem zaradi otrok in vseh ostalih aktivnosti ne uspem najti dovolj časa zase in za vadbo, ki je drugače moj redni spremljevalec. Kaj mi svetujete oziroma priporočate, da storim in bom vsaj kanček časa posvetila sebi in sami aktivnosti. Morebiti kakšen krajši HIIT trening?

Na vaše vprašanje, ki ste nam ga napisali na naš IG profil @revija_lz, je odgovoril:

FOTO: YURI ARCURS – GETTY IMAGES

Miha Šumak, kondicijski trener Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, licenciran inštruktor Fitnes Zveze Slovenije (FZS) in terapevt Higeja. www.formanatura.si

Pozdravljeni, veliko ljudi želi biti aktivnih tudi tedaj, ko je čas za počitek in "polnjenje baterij", oziroma nastopi zaslužen daljši oddih. Seveda je tudi v takšnem času zelo prikladno, ne le da ohranjamo rutino, temveč da smo na splošno redno aktivni. Le redna vadba oziroma njena kontinuiteta je "ključ" za uspeh, saj telesu povzroča redne dražljaje in mu posledično omogoča preiti na višjo stopnjo. Vsekakor lahko umestite v vaš urnik HIIT trening (High Intensity Interval Training), pri katerem je najpomembnejše, da se telo spravi iz njegove cone udobja in se gibalne vaje z bremeni ali lastno težo izvaja z visoko hitrostjo, močjo ter eksplozivnostjo. Srčni utrip naj bi pri tovrstni vadbi dosegel okoli 85 % svoje maksimalne zmogljivosti.

Časovni razpon intervalov, ki naj jih bo nekje od 5 do 8, razdelite ali na krajše – do 30 sekund, ali daljše – do 60 sekund. Pri samih odmorih se lahko prav tako določate ali za krajše ali nekoliko daljše. Priporočam, da naj bo dolžina treninga, ki vključuje tako ogrevanje/aktivacijo, glavni del kot tudi ohlajanje, nekje od 15 do 35 minut.

Nekaj vaj, ki jih lahko vključite v svoj trening, so zagotovo vaje, ki vključujejo koordinacijo, stabilizacijo in moč vašega celotnega telesa. Zaradi boljše preglednosti so vaje napisane kar v preglednici. Njihov izbor, število intervalov, čas trajanja ter čas odmora je najbolje kreirati samostojno, po vaših zmožnostih.

Vseeno pa bodite zelo previdni, s kakršnimikoli HIIT treningi v času poletnih temperatur, večje dehidracije telesa in seveda še posebej, v kolikor ste bolj kot ne začetnica!

Vaja	Število intervalov
Sonožni poskoki na mestu	Z nogami stojite malo širše od širine ramen. Spustite se v počep ter z nihajem rok (zadaj/naprej) izvedete poskok.
Izpadni koraki v poskoku	Z nogami stojite v širini ramen, pri čemer zavzamete pravilni položaj izpadnega koraka. Z nihajem rok (zadaj/naprej) izvedete poskok iz levega v desni izpadni korak.
Vojaški poskok – "Burpee"	Iz začetnega stoječega položaja se spustimo v globok počep in z iztegom nog zavzamemo začetni položaj sklece. Nato izvedemo priteg obeh nog in se iz počepa eksplozivno odrinemo navzgor (roke vzročimo).
Nizki/ srednji/ visoki skiping	Tek na mestu – skiping, pri čemer noge dvigujemo do različne višine. Gibanje je izrazito v skočnem sklepu – gležnju, medtem ko peta ne pride v stik s tlemi. Skiping je glede na amplitudo giba zamašne noge lahko nizek, srednji ali visok.
Poskoki "Jumping jacks"	Gre za poskoke, katerih začetni položaj je stoječi z rokami ob telesu. Nato izvedemo poskok v razkoračen položaj z vzročenimi rokami ter se s poskokom vrnemo v prvotni položaj.
Plezalec	Zavzamemo položaj deska – "plank" položaj, z iztegnjenimi rokami, pri čemer izvajamo izmenični priteg nog.
Drsalec	Vrsta poskokov, pri katerih z ene noge skočimo v stran na drugo nogo. Stojimo na eni nogi (npr. levi) pri čemer je druga noga (npr. desna) rahlo za njo in dvignjena od tal – roka (npr. desna) je spredaj, roka (npr. leva) je zadaj.
Boksanje v predklonu	V položaju pol počepa se z ravnim hrbtom nekoliko predklonimo. Izmenično izvajamo celotno amplitudo giba rok – boksanje.