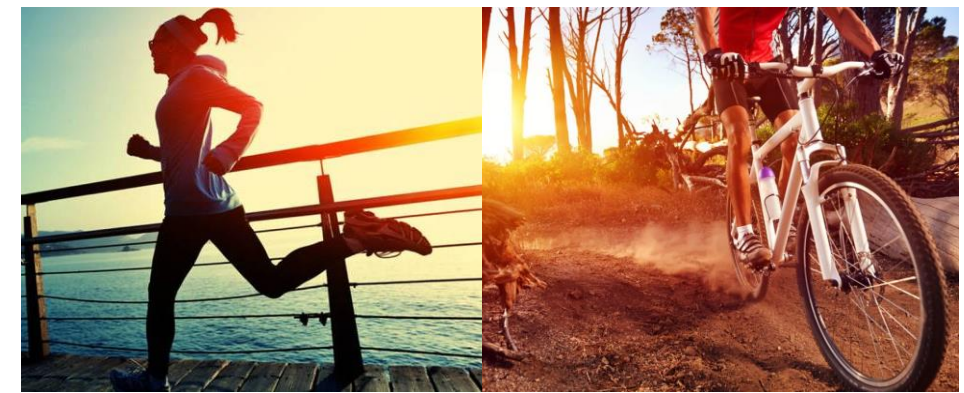


# AEROBNA VADBA

- **Aerobna vadba** izboljšuje delovanje srca, ožilja in dihal, zmanjšuje tveganje za nastanek raznih obolenj srca in ožilja (visok krvni tlak, holesterol) ter povečuje aerobno sposobnost posameznika.

- **Aerobna sposobnost** je kazalnik učinkovitosti srčno-žilnega in dihalnega sistema v sposobnosti prenosa kisika in hranljivih snovi do aktivnih mišic.

- **Aerobne vaje** so ponavljajoče, ritmične in dinamične vaje velikih mišičnih skupin, ki vplivajo na povečanje vzdržljivosti srca, ožilja in dihal (hitra hoja, tek, kolesarjenje).



- **Priporočila se:**

- **Zmerno intenzivna telesna dejavnost** v skupnem trajanju od 150 do 300 minut na teden (5x na teden po vsaj 30 minut) **ALI**
- **Visoka intenzivna telesna dejavnost** v skupnem trajanju vsaj 75 minut na teden (3x na teden po 25 minut)

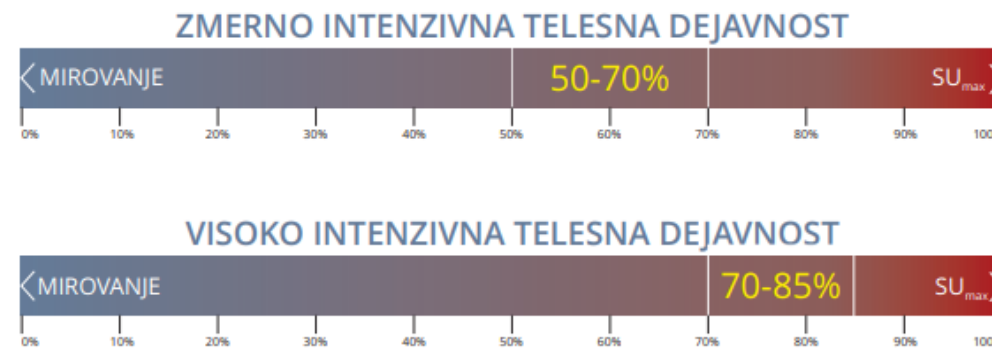
## RAČUNANJE CILJNEGA OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

$$220 - \text{LETA} = \text{maksimalni srčni utrip (SU}_{\text{MAX}})$$



Frekvenco srčnega utripa merimo vsaj enkrat med ali po aerobnem delu, da preverimo, ali smo aerobni del izvedli znotraj zelenega ciljnega območja frekvence srčnega utripa. Srčni utrip si merimo s sredincem in kazalcem, otipamo srčni utrip na notranji strani zapestja ali na vratni žili.

Število utripov srca v 6 s  $\times 10$  = frekvenca srčnega utripa/minuto



### PRIMER:

$$220 - 67 \text{ let} = 153 \text{ SU/min}$$

$$50\% \text{ SU}_{\text{max}} = 76 \text{ SU/min}$$

$$70\% \text{ SU}_{\text{max}} = 107 \text{ SU/min}$$

$$85\% \text{ SU}_{\text{max}} = 130 \text{ SU/min}$$

76-107 SU/min... ciljno območje za zmerno intenzivno TD  
107-130 SU/min... ciljno območje za visoko intenzivno TD

# Aerobna vadba

Pred izvajanjem vadbe se ogreite in po koncu vadbe ne pozabite na ohlajanje in raztege. Med izvajanjem vadbe spremljajte svoje počutje, dihanje mora biti pospešeno, a ne nenadzorovano, bitje srca je hitrejše, a ne sme divjati (izmerite si srčni utrip, ki ne sme presegat 80% maksimalnega srčnega utripa). Delajte po svojih sposobnostih, če je potrebno si vzemite več počitka med vajami ali izpusite kakšno ponovitev! Za lažjo izvedbo vadbe dodajte glasbo, ki jo imate radi.



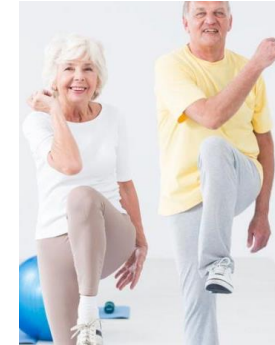
## 1. VAJA – hoja na mestu

- Hodimo na mestu 30s, nato poskušamo višje dvigovati kolena 30s, in nato spet normalna hoja na mestu 30s
- Sledi 15s počitka; naredimo 3 ponovitve.



## 2. VAJA – dvigovanje kolena in nasprotne roke

- Dvigujemo izmenično 45s, sledi 15s počitka, naredimo 3 ponovitve.



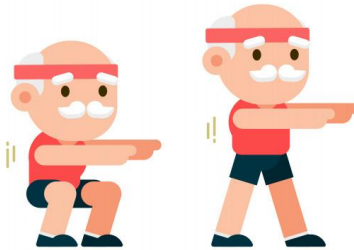
## 3. VAJA – približamo koleno in nasprotni komolec

- Delamo izmenično 45s, sledi 15s počitka, naredimo 3 ponovitve.
- Pazimo na ravnotežje in pravilno držo!



## 4. VAJA

- Dotik pete na stran z dvigom obeh rok,
- Delamo izmenično z eno in drugo nogo,
- Za težjo izvedbo lahko v roke primemo pol kilogramske uteži (stekleničko vode)
- Delamo 45s, 15s počitka, naredimo 3 ponovitve



## 5. VAJA – kombinacija počepa in izpadnega koraka

- Delamo počepe 45s, 15 s pavze
- Izpadni korak s korakom nazaj, izmenično ena in druga noga, 45s, 15 s pavze
- Naredimo 3 ponovitve
- Pazimo na ravnotežje in pravilno držo!

## 6. VAJA: ponovimo vse vaje (vsako vajo ponovimo 2x).

