**VAJE ZA MOČ**

**RAZLAGA::**

**Cilji vadbe za moč** v ožjem smislu vključujejo **boljše delovanje živčno-mišičnega sistema**, kot je boljša aktivacija mišic, torej pri isti velikosti mišice razviti večjo silo, in da so to sposobne doseči hitreje. Lahko se naučimo pripraviti mišice na velike sile in kontrolo refleksov pri gibanjih, kot so poskoki in teki, oziroma gibanjih, ki so povezana z udarci.

Po drugi strani pa **z vadbo za moč povečujemo velikost mišic** ali njihovo sposobnost prenašanja velike zakislenosti oziroma sposobnost dalj časa delovati proti velikim silam.

Za doseganje želenih ciljev je treba izbrati prave metode obremenjevanja in vaje ter jih razvrstiti v primernem zaporedju (ciklizacija).

**Cilji vadbe za moč so lahko tudi bolj praktični**, kot biti močnejši, izboljšati postavo, zmanjšati bolečine ipd, kar običajno poleg vadbe za moč vključuje tudi druge vadbe, kot so vadba za vzdržljivost, gibljivost ...

**Vaje za moč so namenjene lokalizaciji učinka vadbe.** Z vajo izberemo mišico ali mišično skupino, na katero želimo učinkoviti z določeno metodo. Zato z izbiro vaje (pogosto krožijo vadbeni listki le s seznami vaj) nismo naredili še ničesar, če ji nismo pripisali obremenitve oziroma ustrezne vadbene metode.

Izbira vaj bo velika. Uporabimo lahko naravne oblike gibanj, ki so primerne za začetna obdobja vadbe, predvsem pa za otroke. Bolj stilizirane oblike teh gibanj so gimnastične vaje, ki že bolj izpostavljajo posamezne mišične skupine in imajo s tem večji potencial za povečanje mišične moči.

Z raznimi pripomočki (elastikami, trakovi ipd) lahko izbiro in izvedbo teh vaj še dodatno popestrimo. Tipična vadba za moč je običajno povezana z vajami na trenažerjih, vajami z ročkami in drogovi, ki imajo največji potencial za povečanje moči mišic.

**Vadba za moč in poškodbe**

**Pravilno izvedena vadba za moč je varna.** Vendar tukaj ne želim govoriti o tem, temveč da lahko z vadbo za moč povečamo varnost in zmanjšamo tveganje za poškodbe mišic in sklepov. Če so se te že zgodile, lahko zmanjšamo ali celo odstranimo njihove negativne posledice.

**Vadba za moč** je osrednji del vadb pri bolečini v križu. Tudi stabilnost stopala, gležnja, kolena in ramena je tesno povezana z njo.

Vadba za moč je koristna, če jo izvajamo pravilno.

**KAKO** **PRAVILNO IZVAJATI VAJE ZA MOČ?**

**Vsako vajo izvajajte od 20 sekund (začetniki) do 40 sekund (bolj izkušeni). Tudi odmor mora trajati od 20 sekund (začetniki) do 40 sekund (bolj izkušeni)..**

**Naredite 2, 3 ali 4 kroge.** Med posameznimi krogi naj bo od 2 minut **(začetniki)**  do 1 minute **(bolj izkušeni) premora.** ntenzivnost povečate tako, da krajšate odmor, daljšajte čas izvajanja vaj in naredite več krogov.