

# Kondicijska priprava - moč



**Moč je sposobnost izkoriščanja in uporabe mišic za premagovanje različnih vrst odpora in bremen.**

Lahko gre za plavanje, kjer premagujemo odpor vode, lahko samo tečemo in s tem premagujemo silo lastnega telesa, lahko pa gre za premagovanje bremen, ko moramo določeno breme dvigniti.

## Metode in oblike vadbe moči za mlade

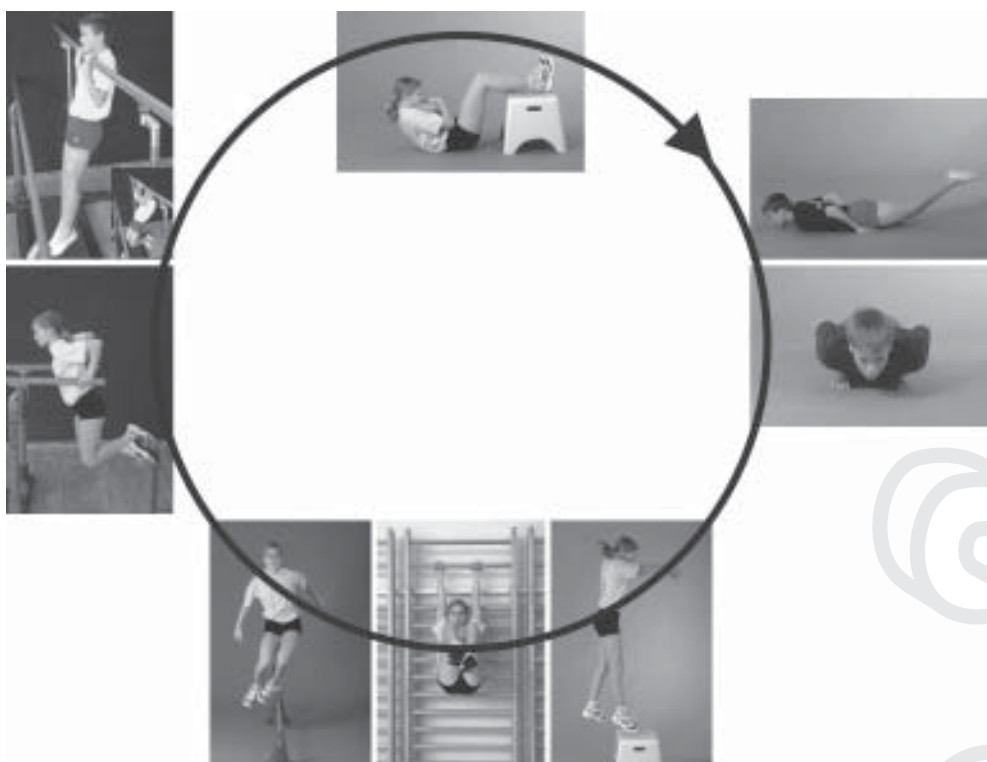
Za mlade in manj trenirane je bolj primerna obhodna vadba in vadba po serijah, predvsem zaradi še nedokončane rasti. Za športnike, ki so v klubih, pa je potrebna nadgradnja osnovnih metod vadbe. V teh primerih se dela z večjimi bremenami, saj je telo športnika že zgrajeno in sposobno prenašati taka bremena.

### 1. Krožna vadba

Vaje izberemo glede na to, katere mišične skupine želimo razvijati, sledijo pa si v določenem zaporedju. Nikoli ne obremenimo iste mišice zaporedoma.

Pomembne značilnosti take vadbe so še:

- vsi vadeči vaje opravljajo hkrati - vsak na svoji postaji;
- vaje izvajamo na približno šestih, že vnaprej izbranih postajah;
- vaje opravljamo 20 s; odmor med vajami je 40 s, razmerje je lahko tudi spremenjeno;
- vse vaje ponovimo 2-krat (dve seriji).

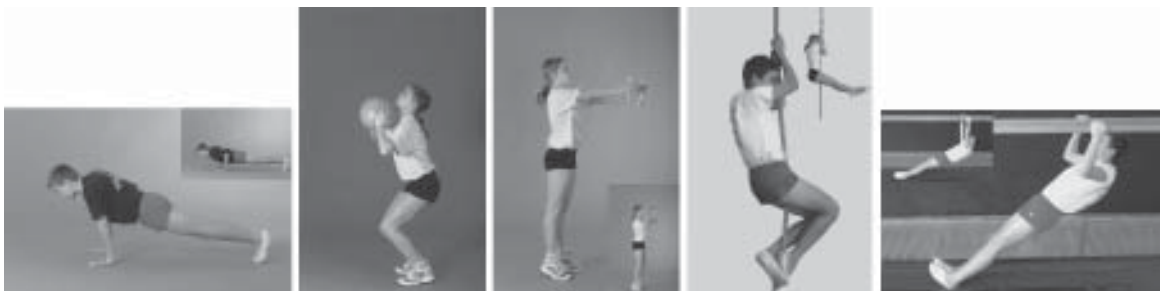


## 2. Vadba v serijah

Značilnosti vadbe so podobne kot pri obhodni vadbi, le da je zaporedje vaj drugačno. Po opravljeni vadbi za eno mišično skupino, sledi vadba za naslednjo mišično skupino. Delitev mišičnih skupin je dokaj enostavna. Ločimo vaje za roke in ramenski obroč, vaje za trup in vaje za noge.

- vadba na že vnaprej izbranih postajah (7);
- vaje si sledijo v zaporedju, isto vajo opraviš 3-krat zaporedoma;
- število ponovitev v eni seriji: 20;
- intenzivnost: od 30 % do 40 % mejne teže;
- odmori med postajami: 1 min;
- odmori med serijami: 4 min.

### 2.1. Vaje za krepitev rok in ramenskega obroča



### 2.2. Vaje za krepitev trupa in mišic upogibalk kolka



### 2.3. Vaje za krepitev nog



## Vprašanja

1. *Kaj je moč?*
2. *Katere metode razvijanja moči si do sedaj spoznal?*
3. *Kakšne so značilnosti krožne vadbe?*
4. *Kakšne so značilnosti vadbe v serijah?*
5. *Na kakšen način bi se sam pripravil za vadbo moči za posamezne mišične skupine?*