

STATIČNE VAJE ZA MOČ

Če smo do sedaj vaje opravljali dinamično (npr. 15 ponovitev sklec), si bomo danes pogledali še eno vrsto obremenitev mišic: statično. Izraz pomeni postavitve telesa v nek položaj, zatem pa v tem položaju vztrajati določen čas. Dobro znan primer statične vaje je vesa v zgibi, s katero se srečujete na vsakoletnem testiranju za ŠVK. Razlika v delovanju mišic pri obeh načinih vadbe je v tem, da pri dinamični obremenitvi mišica deluje na celi poti določenega giba, pri statični pa le v določenem delu giba. Sam menim, da je trening statične moči še največkrat uporabljan pri vadbi fitnesa, ni pa to nujno res... Za razliko od dinamičnih obremenitev, ko lahko neki gib ponoviš relativno velikokrat, pa se pri tovrstnih vajah telo hitro začne upirati: mišice začnejo najprej boleti, potem peči, nazadnje se zaradi napora začne tresenje (spomni se visenja na drogu... ☹). Ko gib prekineš, je potrebno mišico počasi raztegniti, da ne boli preveč.

Današnji sklop vaj bo spet sestavljen tako, da bo za vsak del telesa nekaj, torej splošna obremenitev. Ker s statičnimi vajami nimam veliko izkušenj, bodo zadani časi opravljanja naloge samo okvir, od katerega lahko sami odstopate v eno ali drugo stran...

Za ogrevanje z lahkoto uporabiš včerajšnje vaje za raztezanje, v bistvu jih lahko od sedaj naprej uporabljaš za vsako ogrevanje...dodaš le še kakšno vajo za šport za katerega se ogrevaš (ogrevanje za badminton bi recimo zahtevalo več ogrevanja ramenskega obroča in kakšno vajo več za ogrevanje nog) in to je to...

Še enkrat je treba poudariti, da po vsaki vaji dobro raztegnete mišice, ki so bile najbolj obremenjene ter da ne zadržujete dihanja.

1.VAJA: ZGORNJI POLOŽAJ MOŠKE SKLECE

Postavi se v začetni položaj za moško skleco (sloniš na iztegnjenih rokah, ki so postavljene v širino ramen, nogi slonijo s prsti na tleh, lahko malo razmaknjeni, telo ostane **zravnano**). V tem položaju skušaj zdržati 25 sekund, s tem, da ostane telo zravnano (boki ne smejo pasti navzdol, niti se ne sme zadnjica dvigniti). Verjetno se bo slabše pripravljenim 25 sekund zdelo strašno dolgo, zato, če se mišice začnejo tresti, prenehaj. Prav tako bolje pripravljenim svetujem, če se vam zdi ta čas prekratek, vztrajajte še malo... Čas opravljanja vaje si zapiši za drugo serijo... Za raztezanje uporabi globok predklon v razkoračni stoji, roki naj prosto visita proti tlom.

2.VAJA: SED OB STENI

S hrbtom se obrni proti ravni steni, se nanjo nasloni in se spusti v sed na stol, **ki ga ni**...koleno tvorita pravi kot, s hrbtom se močno nasloni nazaj, roki počivata na stegnih ali sta spuščeni ob telo. Čas vztrajanja v tem položaju naj bo enak kot pri prejšnji vaji, prav tako postopki za skrajšanje oz. podaljšanje vaje.

Za raztegovanje uporabi vajo 6 od včeraj (raztegovanje iztegovalk kolena).

3. VAJA: DVIG NOG V SEDU

Sedi na tla in se z rokama opri nazaj. Nogi imej iztegnjeni. Dvigni jih in skušaj zadržati kolena iztegnjena ves čas opravljanja vaje (isti postopek kot pri prejšnjih dveh vajah). Prav tako skušaj zadržati enako višino dvignjenih nog, kot na začetku vaje (10 do 20 cm).

Za raztegovanje lahko uporabiš dvig bokov v most ali z oporo na ramena (vaja za skok v višino- Flop).

4.VAJA: PLANK

Položaj je podoben zgornjemu položaju sklec, le da tu sloniš na komolcih, dlani pa lahko združiš. Telo se spet dvigne v vzravnani položaj. Pazi, da se boki preveč ne dvigajo ali spuščajo. Čas izvajanja vaje je enak kot pri prejšnjih vajah, sproščanje pa enako, kot pri prvi vaji.

5.VAJA: ZGORNJI POLOŽAJ ZADNJIH SKLEC

Iz seda na tleh se nasloni na roki (v širini ramen), dvigni boke ter zravnaj telo. Na tla se nasloniš s petama. Spet je treba v tem položaju zadržati boke dvignjene...čas izvedbe...že znan iz prejšnjih vaj, za sproščanje pa uporabi vajo, ko se primeš za prste nog (še kar v sedu) in se pritegneš v predklon (čim bližje nogama). Položaj skušaj zadržati 20 sekund.

6. VAJA: STRANSKI POLOŽAJ TRUPA NA KOMOLCU

Ulezi se na bok in postavi roko, ki je bližje tlam s komolcem na tla ter razširi prste za večjo stabilnost. Spet dvigni boke v zravnani položaj ter jih skušaj v njem zadržati (pri tem pride do rahlih problemov s stabilnostjo). Po pretečenem času opravi raztezanje z žabo (poklekni, zadnjico potisni nazaj na pete, z rokama pa sezi čim bolj naprej in sprostí ramena; glava je s čelom naslonjena na tla). Vajo ponovi še na drugo stran, prav tako ponovi še raztezanje.

Tako, to je bila prva serija od dveh za skupino **N**, ...treh za skupino **S**... in štirih za skupino **V**
Konec vadbe predstavlja ponovitev raztezanja, ki mu dodaš žabo.

Pulz pri statičnih vajah ne naraste toliko kot pri dinamičnih, koliko znaša pa lahko preveriš na koncu prve serije ☺.

Vprašanja in dileme razrešujeva na milicazupancic.sport@gmail.com in martin.koncilja.sport@gmail.com

Tine