

STRETCHING VAJE (VAJE RAZTEGOVANJA)

Če so bile včerajšnje vaje namenjene pridobivanju splošne telesne pripravljenosti, se bomo v tokratnem sestavku spoznali z vajami za raztezanje. Običajno se uporabljajo v ogrevalnem in ohlajevalnem delu treninga, namenjene pa so pripravi mišic (in sklepov) na naprezanja v glavnem delu vadbe. In ker različni športi obremenjujejo različne skupine mišic, so tudi raztezne vaje podrejene športu, kateremu služijo kot ogrevanje/ohlajanje. Tako se vaje raztezanja pri plavalcih precej razlikujejo od tistih za nogometaše ali metalce kopja. Lahko pa so to povsem samostojne vaje, če se uporabljajo za povečanje gibljivosti (katera je osnovni pogoj za dobro izvajanje pravilne tehnike športa...kateregakoli že).

Glavna značilnost tovrstnih vaj je raztezanje mišice v nasprotni smeri njenega delovanja, namen pa dvigniti lokalno mišično temperaturo in mišico prekrvaviti. Posamične vaje se izvajajo tako, da se mišica (ali skupina mišic) raztegne do **praga bolečine** (mišica rahlo zaboli) potem pa se v tem položaju vztraja 20 sekund. Že po nekaj sekundah bolečina popusti, mi pa lahko mišico raztegnemo »še malo«. V primeru, da hočemo vaje uporabljati kot trening povečanja gibljivosti (katero se da s treningom najlažje izboljšati) je trening pač podrejen namenu povečanja gibljivosti in je teh vaj pač več (za dobro izvedbo »špage« bo potrebno kar nekaj vaj za izboljšanje gibljivosti kolkov, medenice in mišic obeh stegnic).

Ogledali si bomo skupino raztezni vaj, s katerimi bi primerno ogreli zgornji in srednji del telesa.

1.VAJA: RAZTEZANJE VRATNIH MIŠIC

Z levo roko se primi preko glave za desno uho in nežno a odločno potegni glavo proti levemu ramenu. Pri pravilni izvedbi čutiš napetost na desni strani vratu. **Ne izvajaj vaje sunkovito.** Štej počasi do **20**. Za tem vajo ponovi še na drugo stran. Dihanje med delom naj bo globoko, skušaj pa zavestno doseči, da so mišice čim bolj sproščene.

2. VAJA: RAZTEGOVANJE RAMENSKEGA OBROČA

Levo roko iztegni pred sabo, potem pa jo z desno roko primi nad komolcem ter jo potiskaj proti desni rami. Začutiš napetost na zunanji strani leve rame. Spet ne sunkovito in spet šteješ 20 sekund. Enako kot pri prejšnji vaji, tudi to ponoviš še na drugo stran.

3. VAJA: RAZTEGOVANJE PRSNIH MIŠIC

Roki skleni za glavo (potiskaj jo rahlo nazaj) potem pa komolca potisni močno nazaj-navzgor. Telo mora biti zravnano, po par sekundah skušaj komolce potegniti še malo bolj nazaj...ne pozabit na globoko dihanje. 20 sekund...

4. VAJA: ROTACIJA Z ZGORNJIM DELOM TELESA

Noge morajo pri tej vaji ostati dobro učvrščene na tleh (rahal razkorak). Z zgornjim delom telesa se obrni na levo ter se z desno roko primi za levi bok. Poskušaj se s telesom čim bolj obrniti v to smer, roka ti pomaga vleči/obračati telo v željeno smer. Glavo drži zravnano. Vztrajaj 20 sekund ter ponovi vajo še na drugo stran.

5. VAJA: RAZTEGOVANJE GLUTEALNIH (SEDNIČNIH) MIŠIČ

Opri se na levo nogo, z desno nogo pa se nasloni v višini desnega gležnja nad levo koleno. Z levo roko primi gleženj, z desno roko pa potiskaj desno koleno navzdol ter se nekoliko nižaj (pokrči levo koleno). Pri pravilni izvedbi bi se moralo začutiti raztegovanje **desne** zadnjične mišice. Po 20 sekundah ponovi vajo še z drugo nogo. Ker je pri tej vaji potrebno paziti še na ravnotežje, si na začetku lahko pomagaš s prijemom za bližnjo mizo ali stol...

6. VAJA: RAZTEGOVANJE IZTEGOVALK KOLENA

Spet prenesi težo na levo nogo ter se z desno roko primi za desni gleženj, potegni gleženj nazaj-navzgor ter 20 sekund zadrži položaj, ko velika stegenska mišica rahlo zaboli. Ponovi vajo še na drugo stran ter pazi na ravnotežje...

7. VAJA: RAZTEGOVANJE BOKOV

Z nogama je potrebno narediti **razkoračno stojo**. S telesom se najprej nagneš v levo stran in se z rokama nasloniš nad levo koleno, trup pa potiskaš navzdol. Vztrajaš 20 sekund, zatem pa narediš močan predklon (z rokama na sredi, skušaj jih potisniti čim bolj nazaj) in v njem vztrajaj naslednjih 20 sekund. Enako ponovi še proti desni nogi.

Za konec tega kompleksa dvigni roke v vzročenje nad glavo in jih potiskaj navzgor-nazaj ter raztegni celo telo (vzpni se na prste, naredi se čim višjega).

Zdaj si čudovito ogret, kar bi bil škoda ne izkoristiti: iz včerajšnjih vaj sestavi serijo, ki jo boš ponovil **trikrat (N)**, **štirikrat (S)** ali **petkrat (V)** brez odmorov med vajami (npr.: 10x stopi/sestopi na stol, 12x zgibe, 6x sklece). Med serijami delaj pavze po 4 minute, po končani zadnji seriji pa ponovi cel današnji **stretching**.

Prijetno vadbo

Tine