

VADBA DOMA

VAJE ZA OGREVANJE-GIBLJIVOST-RAZTEZANJE

RAZLAGA:

Kako pravilno izvajati vaje za ogrevanje-gibljivosti-raztezanje?

Pomembno je, da vaje izvajate pravilno. Če želite povečati gibljivost določene mišice, je pravilno sproščeno vztrajanje v določenem položaju, pozornost pa je usmerjena k mišici, ki jo raztezate. Vedno se raztezamo do »praga bolečine«. Prag bolečine je meja med prijetnim in neprijetnim občutkom v mišici, med tem ko jo raztegujete.

Na začetku vztrajajte v določenem položaju 10-15 sekund. Spustite se do točke, kjer začutite rahlo napetost in tam vztrajajte. Občutiti morate raztezanje v mišici, vendar le-to ne sme biti boleče, ampak prijetno. Po lahkotnem raztezanju vajo ponovite še enkrat, tokrat nekaj centimetrov dlje in prav tako zadržite 10-15 sekund. Temu pravimo razvojne faze raztezanja. Napetost v mišici postopoma popušča.

Če napetost med raztezanjem narašča ali se pojavi bolečina, **pomeni, da je raztezanje nepravilno** in je potrebno ali zamenjati položaj ali raztezati manj.

Med raztezanjem dihanje počasi, ritmično in kontrolirano, dihanja ne zadržujte, lahko ga poglobite. Če izvajate raztezne vaje kot samostojno vadbeno enoto, se je potrebno pred tem rahlo ogreti v obliki nekajminutnega splošnega ogrevanja, da nekoliko pospešite krvni obtok. V vsakem primeru, če se ogrejete ali ne, se je potrebno raztezati pravilno. **Pri razteznih vajah prihaja do poškodb**, če vaje izvajate prehitro ali da mišico raztegnete prehitro preveč.

ZAKAJ JE POMEMBNA GIBLJIVOST?

Gibljivost telesa preprosto pomeni sposobnost spreminjanja položajev v sklepih. Korist sklepov je ravno v tem, da nam omogočajo gibanje. S tem, ko se gibljemo v sklepih, se lahko gibljemo tudi kot celota ali pa dosežemo določene položaje.