



## OGREVANJE

Ogrevanje pred vadbo je pomembno, saj nas psihično in fizično pripravlja za vadbo. V preteklosti je bil velik poudarek na statičnem raztezanju, vendar so bili v zadnjih 20 letih mešani pogledi na raziskave glede same koristi statičnega raztezanja mišic.

Spodaj bomo predstavili nekatere osnovne termine, ki so uporabljeni v tem članku:

Ogrevanje - zaporedje dejavnosti, ki jih storimo pred polno obremenitvijo vadbe ali aktivnosti, vključno z raztezanjem, pliometrijo in vajam.

Statično raztezanje - tradicionalne raztezne vaje, ki vzpostavijo mišično napetost in potekajo statično, (brez gibanja, sunov in zibanja)

Dinamično raztezanje - gibanja, ki vključujejo sklepe in mišice skozi celoten obseg njihovega delovanja. Se ne izvaja statično, temveč dinamično, na nadzorovan način. Postopoma napreduje v hitrosti in intenzivnosti, dokler se ne ustvari optimalna sila za raztezanje mišice brez poškodb.

Pliometrija - vaje, ki se osredotočajo na izboljšanje ravnotežja in moči mišic stabilizatorjev telesa.

Poudarek ogrevanja bi moral biti postopno zvišanje srčnega utripa in povečan pretok krvi po telesu zaradi povečane količine dobave kisika mišicam, povečanje telesne temperature, ter pripraviti sklepe in mišice za maksimalno delovanje pri določeni vadbi ali obremenitvi.

Statično raztezanje je najbolj tradicionalno raztezanje. Vendar pa so nedavne študije in ocene raziskav na področju športne medicine pokazale, da je statično raztezanje pred vadbo ne izboljšuje učinkovitosti. Mišice samo raztegne in sprosti, s tem pa jih dejansko oslabi pred samim pričetkom zahtevne vadbe, kar pa je nasprotni učinek željenega. Izjema uporabe statičnega ogrevanja pred začetkom vadbe so starejši ljudje, ki niso dovolj gibalno aktivni. V tem primeru se poslužimo kratkega statičnega ogrevanja pred vadbo za ogrevanje.

Dinamično raztezanje je najpomembnejši del ogrevanja. Obenem pripravlja sklepe in mišice za zahtevna gibanja pri vadbi, ter povečuje srčni utrip, krvni obtok in telesno temperaturo. Navsezadnje vključuje in razteza vse mišice telesa, ki bi jih boste uporabljali pri vaši vadbi.

V nadaljevanju je opisan primer ogrevanja pred vadbo:

- Lahki tek do dviga srčnega utripa
- Dinamično raztezanje (5-10 minut)
- Pliometrične vaje (5-10 minut)
- Vaje, ki oponašajo gibanja v glavnem delu vadbe (5-10 minut)

Kdaj uporabljati statično raztezanje?

Statično raztezanje je najbolj smotrno uporabljati po koncu vadbe. Vadeči lahko povečajo svojo gibljivost in obenem sprostijo svoje mišice. Raztezanje tudi poveča prevencijo poškodb mišic in sklepov. Na žalost pa ni prepričljivih dokazov, da statično raztezanje po vadbi preprečuje tudi bolečine v mišicah nastale med vadbo.

Priporočila za izvajanje statičnega raztezanja:

- Statično raztezanje je najbolje delati po vadbi ali v tistih dneh ko nimate vadbe ali kakšne težje telesne obremenitve. Pred raztezanjem je vsekakor priporočljivo kratko ogrevanje.
- Paziti moramo da med statičnim raztezanjem ne vključujemo mišic stabilizatorjev telesa. Poskusimo se postaviti v tak položaj da je naše telo stabilno. Se primemo za steno, stol ali pa preprosto naredimo vse vaje v sedečem oz. ležečem položaju.
- Statično raztezanje izvajamo počasi in kontrolirano, brez nenadnih in hitrih gibov in zamahov
- Dihajte počasi in globoko. S tem pripravite telo in mišico da se bo lažje raztegnila.
- Držite mišico v iztegnjenem položaju 30 sekund, nato jo sprostite za 10 sekund. Vse skupaj ponovite 3 krat.

Energičen pozdrav,

Športno kinezioterapevtsko društvo KoGi

