

Pokončni, prožni, gibljivi

Ste že kdaj opazovali mačko, kako se z užitkom lagodno preteguje in razteguje? To počne popolnoma spontano in harmonično ter pri tem nikoli ne pretirava. Vi pa tega verjetno ne počnete dovolj pogosto. Če mišic ne raztegujete redno, se skrajšajo, kar povzroči, da počasi postajate manj gibljivi in bolj togi.

Pogosto se tega zaveste šele, ko se pojavijo težave v vašem vsakdanjem življenju. Med vzratnim parkiranjem na primer ne morete dovolj zasukati glave, med oblačenjem nikakor ne morete zapeti zadrge na hrbtu ... Torej, poskrbite, da ne zarjavite! Pomembno je, da raztegujete ravno tiste mišice, ki se zaradi enostranskih obremenitev, ki nastajajo pri dejavnostih (npr. tek, kolesarjenje ...) rade skrajšajo. Ker nekatere mišice uporabljate pogosteje kot druge, so te po navadi skrajšane: vratne, prsne mišice, mišice spodnjega dela hrbta, mišice na sprednji in zadnji strani stegen ter mečne mišice. Skrajšane mišice otrdijo in postanejo toge in negibljive. Prav tako je moten pretok krvi.

Preberite si le nekaj pozitivnih dejavnikov, ki jih prinaša redno raztezanje:

- Raztezanje vas duhovno sprošča in omogoča dobro počutje.
- Zmanjšuje mišično napetost in sproščujoče deluje na celotno telo.
- Omogoča vam lažje in svobodnejše gibanje in s tem izboljša koordinacijo gibanja.
- Zmanjšuje možnost poškodb.
- Izboljša krvni obtok, zato se mišice in tkivo, ki jih obdaja, napolnijo s svežo krvjo, bogato s kisikom.
- Izboljša zavedanje lastnega telesa.

Kdaj izvajate vaje za raztezanje?

Kadarkoli ste razpoloženi za vadbo; v službi, da sprostite živčno napetost, v avtu, kadar dlje čakate v koloni, po sprehodu, ko gledate televizijo in se

veda po vsaki športni aktivnosti.

Kako pogosto?

Edini odgovor je: čim pogosteje! Najbolje je, če mišice raztezate prav vsak dan, vsaj 15 minut.

Refleks natega

Vaše mišice varuje mehanizem, imenovan refleks natega. Kadar preveč raztegnete mišična vlakna, refleksi lok pošlje mišici signal za kontrakcijo in jo tako obvaruje pred poškodbo. To nakazuje, da pretiravate z raztezanjem napetih in zategnjenih mišic.

Pozitiven vpliv raztezanja na lepo hojo: Prav tako je v veliki meri od razteznosti nožnih mišic odvisna dinamika. Če so mišice in ahilova kita skrajšane, se stopalo med hojo vsakokrat dotakne tal le za kratek čas. Koraki ob takšni hoji pa so drobni in šibki.

Napredek brez bolečin

Običajno povezuje bolečino s telesnim napredkom, češ 'bolj bo bolelo, večji bo napre-



dek'. Toda kadar raztezanje izvajate pravilno, to ni boleče in refleks natega se ne aktivira. Naučite se torej prisluhniti lastnemu telesu, saj je pretirana bolečina znak, da nekaj ne delate pravilno. Mislite na to, da raztezanje ni športna disciplina!

Dihanje

Dihajte počasi, ritmično in kontrolirano. Ko se spustite v določen raztezni položaj, izdihnite. Med vztrajanjem v raztezem položaju



naj bo dihanje enakomerno in globoko. Ne zadržujte dihanja.

Vaje

Pri izvajanju vaj se vedno osredotočite na mišico, ki jo raztezate. Dogajanje v vašem telesu je namreč močno povezano s tistim, kar se dogaja v vaši glavi. Uporabite svojo mentalno moč.

S statično metodo raztezanja, pri kateri zadržite mišico v položaju raztezanja, poskušate doseči maksimalno dolžino mišice. Učinkovitost raztega je odvisna od antagonistov (koliko se lahko sprostijo) in agonistov (koliko se lahko raztegnejo) in od tega, kakšni sta moč in gibljivost obeh nasprotno delujočih mišičnih skupin.

ZANIMIVOST: Ena sama vadba za moč skrajša mišice za 5 do 13 odstotkov in ta omejena gibljivost se ohrani do 48 ur.

SKLOP VAJ, KJER RAZTEGNETE MIŠICE TELESA:

1. Raztezanje spodnjega dela hrbta in bokov
2. Razteg za mišice na sprednji strani bokov (iliopsoas)
3. Razteg za iztegovalke kolena
4. Stranski razteg trupa
5. Kombiniran razteg za prsi in roke
6. Razteg za mišice zadnjice
7. Razteg trebušnih mišic
8. Razteg za triceps
9. Razteg za upogibalke kolena

PRI RAZTEZANJU SE VEDNO OSREDOTOČITE NA MIŠICO, KI JO RAZTEZATE, TAKO DA VZPOSTAVITE STIK S SVOJIM TELESOM IN SE TAKO SPOZNAVATE.

Članek si lahko v celoti preberete na spletni strani www.aktivna.si.

ADIDASOV NASVET

Če boste jedli pogosteje, se lahko izognete težavi, kot je debelost. Prehranjevanje si čez dan porazdelite na več manjših obrokov. To bo vplivalo ne samo na vaše razpoloženje, s šestimi obroki na dan boste imeli tudi več energije, mišice bodo hitreje rasle in kilogrami se bodo topili.



ŠPORTNO
DRUŠTVO
SONCE

PILATES
STROKOVNJAKI



SKUPINSKO
VODENE VADBE
(ŠIŠKA, FUŽINE,
NOVE JARŠE, KODELJEVO
IN CENTER LJUBLJANE)
TUDI ZA ZAČETNIKE

INDIVIDUALNA
VADBA NA DOMU

VZEMITE SI ČAS ZASE

WWW.SUNSHINE.SI