



STABILIZACIJA TELESA

Kaj je stabilizacija in zakaj je pomembna za naše telo?

Vsak, ki je kdaj v življenju obiskal kakšno uro vodene vadbe, je na njej zagotovo vsaj nekajkrat slišal izraz »core« in izvedel, kako pomembno je, da se ga zavedamo oziroma se osredotočamo nanj. Kaj pa sploh je »core«?

»Core« v osnovi pomeni jedro, sredica. Coru ali jedru rečemo tudi center moči, ker iz tega dela telesa črpamo moč za katera koli druga gibanja, hojo, tek, dviganje bremen, udarci pri športnih aktivnostih. Naravno stanje teh mišic v človeškem telesu je tako, da so ves čas aktivne in opravljajo svojo vlogo – dajejo moč, stabilnost in vzdržljivost medenice in hrbtenice.

Globoke mišice trupa je skoraj nemogoče aktivirati ločeno od površinskih mišic trupa. Core vključuje tudi druge mišice, ki pomagajo pri stabilizaciji trupa, na primer mišice trebušne stene. Dolgotrajno sedenje, prisilna drža ipd., vodijo do tega, da mišice jedra oslabijo. Posledično se pojavi mišično neravnovesje tudi v drugih delih telesa, kar lahko vodi do bolečin v križu, hrbtu, vratu, kolkih, kolenih in drugje.

Z izbranimi vajami in zavestnim nadzorom lahko izboljšamo njegovo moč in vzdržljivost. Gibanje celotnega telesa je bolj nadzirano, telesna drža je lepša, bolečine postopoma izginejo. Pomembno je, da vsako vajo izvajamo čim bolj pravilno in nadzirano, ker je le tako varna in učinkovita.

Osnova vsakega treninga je, da se naučimo zavestno aktivirati globoke mišice na telesu.

Vse mišice skupaj ponujajo odlično stabilizacijo medenice in zaščito hrbtenice pri kateri koli vaji. In ker mora vsak trening biti v prvi vrsti varen in potem učinkovit.

Zakaj je to tako pomembno?

Če so globoke mišice trupa oslabele, se pogosto pojavijo naslednje težave:

- bolečine v križu in hrbtenici,
- slaba drža.



Enostavne vaje, ki jih lahko izvajate doma brez pripomočkov

V nadaljevanju so vaje, kjer si lahko sami prilagodite vadbo za svoje telo. Uživajte pri izvajanju vaj, po določenih ponovitvah bo že viden napredek.

VAJE ZA STABILIZACIJO TELESA - OSNOVNA MOČ

1. STOPNJA : STATIČNA STABILIZACIJA OPORA NA VSEH ŠTIRIH



OPORA NA KOMOLCIH





MALI MOST

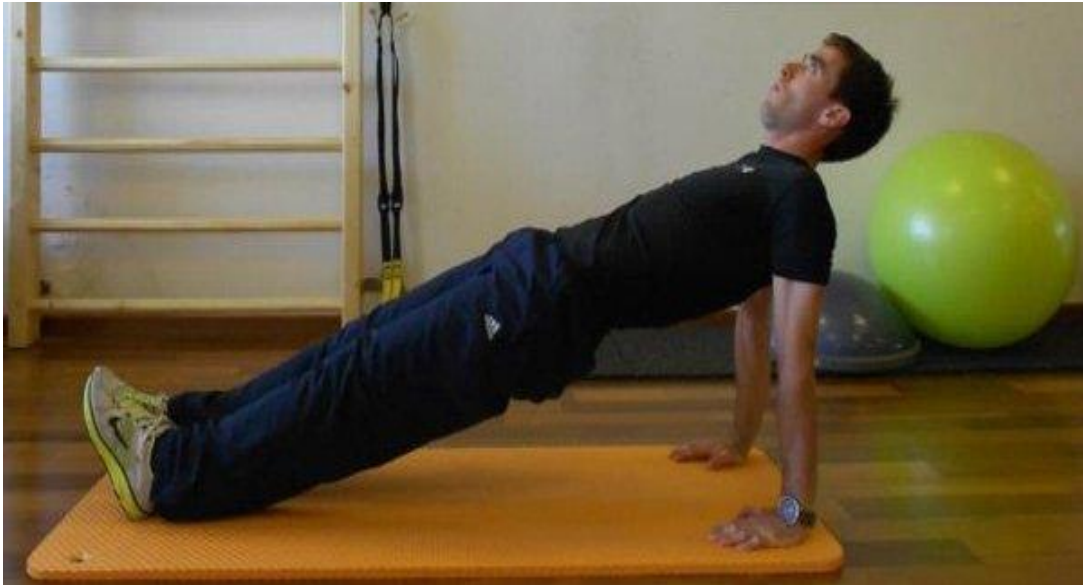


OPORA NA BOKU Z POKRČENIMI NOGAMI





RAVNI MOST



OPORA NA BOKU





DRŽA V HRBTNEM DELU – PRSTI NOGE NA TLEH ROKE POKRČENE



DRŽA V HRBTNEM DELU – PRSTI NOGE NA TLEH ROKE IZTEGNJENE



VAJE ZA STABILIZACIJO TRUPA - OSNOVNA MOČ

2. STOPNJA DINAMIČNA STABILIZACIJA

OPORA NA KOMOLCIH DVIG IZTEGNJENE NOGE



IZMENIČNO POVLEČEMO KOLENO PROTI PRSAM IZ SKLEKA





IZMENIČNO DVIGANJE NOG IZ SKLEKA



ODROČENJE V POZICIJI SKLEKA





PREDNJA STABILIZACIJA NA KOLENIH IN DLANEH Z IZMENIČNIM DVIGANJEM
IZTEGNJENE NASPROTNE ROKE IN NOGE



PREDNJA STABILIZACIJA NA KOLENU IN DLANEH DOTIK NASPROTNE NOGE
KOMOLCA





ZADNJA STABILIZACIJA Z IZMENČNIM DVIGOVANJEM IZTEGNJENE NOGE



ZADNJA STABILIZACIJA NA KOMOLCIH IN PETAH Z IZMENIČNIM DVIAGANJEM NOG





BOČNA STABILIZACIJA S PUŠČANJEM KOLKOV

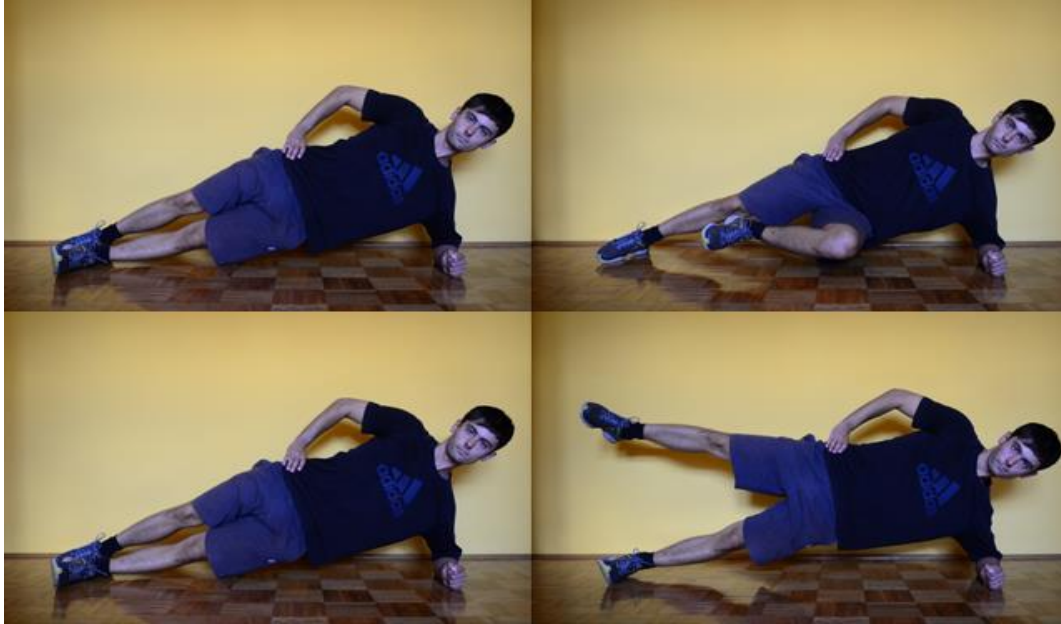


BOČNA STABILIZACIJA Z ODPRANJEM IN ZAPIRANJE





BOČNA STABILIZACIJA Z ZAMENJAVO STOJNE NOGE





OSNOVNA MOČ NOGOMETAŠA

3. STOPNJA VAJ: DINAMIČNA STABILIZACIJA

SPREDNJA STABILIZACIJA Z DVIGNJENO NOGO





SPREDNJA STABILIZACIJA Z DVIGNJENO NASPROTNO ROKO IN NOGO



STABILIZACIJA IZ SKLEKA Z DVIGNJENO NOGO





STABILIZACIJA IZ SKLEKA Z DVIGNJENO NASPROTNO ROKO IN NOGO



STABILIZACIJA IZ SKLEKA Z ODROČENJEM ROKE





STABILIZACIJA Z IZTEGNJNEO NOGO



STABILIZACIJA NA KOMOLCIH IN PETAH DVIGANJE NOG IZMENIČNO





BOČNA STABILIZACIJA NA SPODNJI NOGI



BOČNA STABILIZACIJA NA ZGORNJI NOGI



Pripravil: Milan Gogić, Trener PRO

Nogometni klub Kranj

