

ИСТЕЗАЊЕ ИЛИ СТРЕТЦХИНГ

Основни циљ истезања је повећање могућности покрета нашег тела или делова тела.

Резултати флексибилности на организам вежбача ако стретцхинг проводимо редовно, систематски и правилно, су следећи:

- побољшава се ниво флексибилности и других моторичких способности (брзина, агилност, координација)
- флексибилнији, гипкији спортисти тренирају и играју рационалније уз мању могућност повреда
- смањују се напетост мишића, побољшава се мишићна и међумишићна координација
- важан за припрему мишића за тренинг или такмичење
- умањује се умор мишића након тренинга
- умањује се опасност од повреда мишића, лигамената и зглобова
- побољшава се крвоток и други регенеративни процеси

Да би се избјегао ризик од повреда, потребно је применисти истезање пре и после тренинга.

Истезање пре тренинга припрема мускулатуру за повећане напоре у тренингу, а истезање после тренинга, тзв. релакс истезање, ствара предуслове за брзи опоравак организма.

Дисање код истезања има значајну улогу. Треба дисати лагано и ритмично за цело време истезања, јер је мишићима стално потребан кисеоник за нормално функционирање.

Кад се нагиње напред полако се издахне, а онда дише лагано док се истеже. Основно је природно дисати и не форсирати напетост код истезања.

Препоручује се да пре истезања "одрадите" загревање - загрејани мишићи се лакше истежу. Неколико минута аеробне активности (лаганог трчања, пењања уз степенице или вожње бицикла) је довољно. Такође се препоручује извођење вежби одређеним редоследом, пошто мишићи раде у групама.

Вежбе треба изводити на следећи начин: полако заузмите потребан положај, док не осетите благо истезање, а затим се (у том положају) опустите. Осећај затезања би требало да ишчезне. Уколико до тога не дође, попустите мало док вам не постане удобније. Задржите положај 5-15 секунди, колико вам одговара. Ово лагано истезање припрема мишић за "прогресивно" истезање. Затим поновите вежбу, овог пута се истежући мало више. Задржите положај 10-30 секунди. Опет, уколико осећај истезања не ишчезне, попустите мало.

Никада не форсирајте до тачке бола! Вежбе које вам не пријају немојте радити! Концентришите се на подручје које истежете, дишите полако, дубоко и равномерно. *Уколико сте имали хируршку операцију, проблеме са мишићима или коленима, консултујте лекара пре него што се упустите у извођење наведених вежби!*

Истезање ногу и кукова

Ухватите спољну страну скочног зглоба једном руком, а другом руком обгрлите савијено колено. Лагано повуците ногу *као једну целину* ка грудима док не осетите благо истезање у задњој страни ноге. Уколико желите, можете се ослонити леђима о стабилан предмет. Задржите положај 15-30 секунди. Обратите пажњу на то да се нога мора померати као једна целина, како не би дошло до оптерећивања колена.

Немојте задржавати дах. Лице и рамена морају бити опуштени.



Исправите десну ногу. Стопало леве ноге прислоните уз бутину исправљене ноге. Лагано се нагните напред *из кукова*, истежући задњу страну бутине десне ноге. Пронађите положај у коме вам истезање прија и опустите се. Задржите овај положај 50 секунди. Немојте да заблокирате колено. Десни квадрицепс (предњи део бутине) треба да буде мек и опуштен током извођења вежбе. Десно стопало треба да је усправљено и опуштено (као и скочни зглоб). Дишите.



Седите са десном ногом савијеном у колону, и стопалом прислоњеним уз десни бок. Лева нога је савијена, а лево стопало прислоњено уз десну бутину. (Покушајте да задржите стопало у нормалном положају - не треба да буде искренуто у страну). Затим се лагано нагните уназад, док не осетите благо затезање у десном квадрицепсу (горњој страни бутине). Користите руке као ослонац и за одржавање равнотеже. Задржите положај 30 секунди. Уколико осетите бол у колону, прекините вежбу.

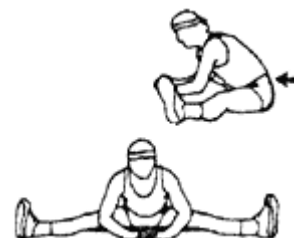


Ухватите врх левог стопала десном руком и лагано га повуците нагоре, притискајући пету уз стражњицу. На овај начин се колено савија под природним углом. Требало би да осетите истезање у колону и предњем делу бутине. Држите 15-20 секунди.



Седите и размакните ноге колико можете, а да не осетите бол или напрезање. Полако се нагните напред *из кукова*. Стопала треба да вам буду усправна, а мишићи бутина опуштени. Задржите овај положај 30 секунди. Руке спустите испред себе да би сте лакше одржавали равнотежу. Доњи део леђа треба да вам остане раван док изводите вежбу: немојте се савијати. Ова вежба истеже бокове и унутрашњу страну бутина. Пазите да не претерате са истезањем.

Заузмите исти положај као у претходној вежби. Овог пута се, такође из кукова (дакле, без савијања леђа), нагните према левом стопалу. На овај начин истежете задњу страну леве бутине и десни део леђа. Задржите положај по 30 секунди за сваку страну.



Саставите стопала и приближите их препонама колико можете, а да не осетите напрезање. Обухватите стопала рукама и полако повуците тело напред док не осетите истезање у препонама. Пазите да се нагнете напред из кукова - немојте повијати рамена или савијати леђа.

Задржите овај положај 30-40 секунди.

Седите и испружите десну ногу. Леву ногу савијте и пребаците преко десне, тако да вам лево стопало буде уз спољну страну десног колена. Савијте десну руку у лакту и прислоните је уз спољну страну леве бутине, одмах изнад колена. Током вежбе, користите лакат да би сте фиксирали ногу. Даље, спустите леву руку иза себе, полако окрените главу и погледајте преко левог рамена, истовремено ротирајући и горњи део тела. Треба да осетите истезање у доњем делу леђа и у боку. Задржите положај 15 секунди.

Немојте задржавати дах, дишите опуштено.

Испружите ногу као на цртежу. Колено испружене ноге треба да буде тачно изнад левог скочног зглоба. Колено друге ноге ослоните о тло. Спустите бок на доле док не осетите лагано истезање бока и, евентуално, задњој страни бутине и препонама. Док изводите вежбу, немојте померати колено предње ноге. Задржите положај 30 секунди.

Чучните и раздвојте стопала у ширини рамена. Треба да буду под углом од око 15 степени. Пете спустите на тло.

Ова вежба је одлична за истезање скочних зглобова, Ахилових тетива, препона, доњег дела леђа и бокова. Задржите положај 30 секунди. *Будите опрезни ако сте имали проблеме са коленима. Уколико осетите бол, прекините вежбу.*

Станите пред зид и ослоните се на њега подлактицама. Главу прислоните на руке. Поставите једну ногу испред себе. Задња нога треба да остане исправљена. Полако померите кукове напред док не осетите истезање у листу исправљене ноге. Пета задње ноге мора остати на тлу, а стопало мора бити усмерено право напред. Задржите положај 30 секунди. За истезање Ахилове тетиве и листа (солеуса), благо савијте задњу ногу у колену. Стопало и даље мора остати равно на тлу. Задржите положај 15 секунди.

Истезање врата и леђа

Укрстите прсте иза главе и подигните леву ногу преко десне. Затим, користећи леву ногу, гурните десну ногу ка тлу док не осетите истезање бока и доњег дела леђа.

Опустите се. Горњи део леђа, рамена и лактови треба да остану на тлу. Није потребно да додирнете тло коленом, већ да урадите истезање у границама ваших могућности.

Задржите положај 30 секунди.

Укрстите прсте иза главе и спустите руке на тло. Користећи искључиво руке, *полако* подигните главу, врат и рамена док не осетите благо истезање. Задржите положај 5 секунди.

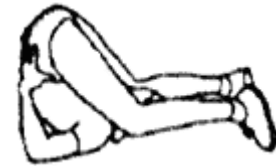
Немојте претерати са истезањем.



Немојте радити ову вежбу на тврдој подлози, већ користите струњачу. Из седећег положаја обгрлите колена и привуците их ка грудима. Лагано се котрљајте уз и низ кичму 4-6 пута. Ова вежба опушта леђа.



Пребаците ноге унатраг, преко главе. Колена нека вам буду савијена. Придржавајте бокове рукама како би сте одржали равнотежу и контролисали истезање. Пронађите удобан положај и задржите га 25-30 секунди. Временом, када вам ова вежба постане лака за извођење, можете је изводити и са испруженим ногама. *Немојте претеривати са истезањем.*



Истезање руку и рамена

Заузмите положај као на слици, са исправљеним длановима и прстима окренутим ка коленима. Полако се нагните уназад (не померајући дланове, који морају остати испружени, са подлоге) док не осетите затезање у мишићима подлактица. Задржите положај 20-25 секунди. Немојте претерати са истезањем.



Подигните руке изнад главе и ухватите лакат једне руке другом руком. Благо савијте ноге у коленима (2-3 цм), повуците лакат иза главе, истовремено се савијајући у страну из кукова, као на слици. Задржите благо истегнути положај 10 секунди. Лакше ћете одржавати равнотежу ако су вам ноге савијене у коленима.



Подигните рамена ка ушима док не осетите благо затезање у раменима и врату. Задржите овај положај 3-5 секунди, а затим опустите рамена у нормалан положај. Поновите 2-3 пута. Ову вежбу је добро урадити у свакој повољној прилици, када осетите напетост у подручју врата и рамена.



Окрените главу улево, док не осетите затезање у десној страни врата. Задржите главу у овом положају 10-15 секунди. Поновите два пута за сваку страну.



Преплетите прсте изнад главе. Окрените дланове нагоре, а затим испружите руке увис и мало уназад. Треба да осетите истезање у рукама, раменима и горњем делу леђа. Задржите овај положај 15 секунди. Немојте задржавати дах.



Укрстите прсте иза леђа. Полако окрените лактове унутра, исправљајући руке. Задржите положај 5-15 секунди. Урадите вежбу два пута.



Опуштање

Палчевима масирајте свод стопала. Користите кружне покрете и притисак да би сте опустили ткиво. Увек масирајте стопала 2-3 минута пре и после активности или после дугог седења или стајања.



Подигните стопала. Вежба је одлична за циркулацију и ревитализацију уморних ногу и ума. Доњи део леђа не треба да буде извијен, већ треба да равно лежи на тлу. У почетку немојте предуго радити вежбу, већ је постепено продужавајте (1-5 минута или дуже).

