

Kondicijska priprava - gibljivost



Gibljivost je sposobnost izvajanja čim večje amplitude gibanja v enem ali več sklepih.

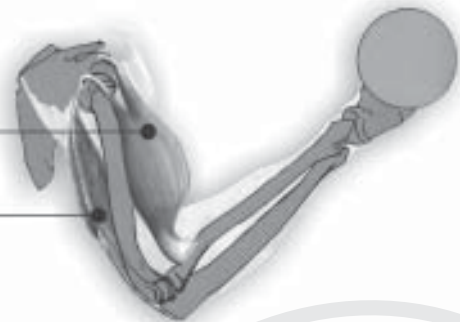
Večja gibljivost omogoča človeku bolj učinkovito gibanje, lahkoto in lepoto v gibanju, predvsem pa varuje pred poškodbami.

Mišice delujejo v parih

Upogib roke v komolcu opravijo mišice **upogibalke** komolca, nasprotni gib - iztegovanje roke v komolcu - pa mišice **iztegovalke**. Ob aktivnosti agonistov (aktivne mišice upogibalke) so antagonisti (sproščene mišice iztegovalke) sproščeni.

Upogibalka (aktiven)

Iztegovalka (sproščen)



Metode za razvijanje gibljivosti

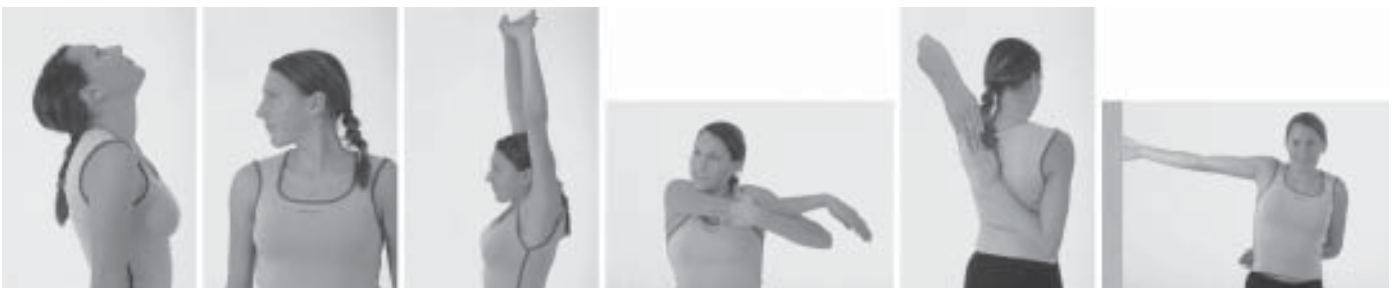
1. Metode dinamičnega raztezanja

Pomeni izvajanje dinamičnih gibov, kot so zamahi, zasuki, kroženja, ki so večja od običajnih gibov. V seriji naredimo od 10 do 15 ponovitev. Vsaj 10 vaj v zaporedju od glave do peta.

2. Metode statičnega raztezanja (stretching)

Sproščeno se postavimo v določen položaj, v katerem raztezamo mišico. Ta položaj zadržimo 10 do 30 sekund. Pri tem je važno, da ne občutimo pretirane bolečine. Po nekajsekundni sprostitvi ponovno zavzamemo določen položaj.

2.1. Vaje za vrat in ramena



2.2. Vaje za spodnji del trupa in stegenske mišice



2.3. Vaje za prednje stegenske in golenske mišice, skočni sklep



STRETCHING (strečing): ena iz med metod za razvijanje gibljivosti, pri čemer s počasnim gibanjem preidemo v določen položaj, v katerem mišico raztezamo. Ta položaj zadržimo dalj časa (od 15 sekund do minute).

Vprašanja

1. Kaj je gibljivost?
2. Kakšne so metode razvijanja gibljivosti?
3. Naštej in pokaži 3 vaje za izboljšanje gibljivosti v ramenskem delu.
4. Naštej in pokaži 3 vaje za izboljšanje gibljivosti v spodnjem delu trupa.
5. Naštej in pokaži 3 vaje za izboljšanje gibljivosti prednje stegenske in golenske mišice.