

Trening funkcionalne moči in stabilnosti trupa v športu



Vloga stabilizatorjev trupa

- ena najpomembnejših tematik treninga športnika
- nudijo telesu, trupu stabilno oporo ob nastanku različnih zunanjih motenj – dinamična motorična kontrola
- odgovorni so za prenos sil iz spodnjih v zgornje okončine in obratno, da bi dosegli najboljši možen izkoristek in najbolj optimalno biomehaniko gibanja

Pojem funkcionalne moči trupa

- da ima trening pozitiven transfer na situacije v igri
- da nam je moč v pomoč pri izvedbi gibanj in nalog med treningom in tekmovanjem (primer nožnega potiska, ki zahteva določeno mero stabilnosti, če potiskamo večje breme, vendar je transfer na športni performans nezadosten, če pomislimo, da se v odbojgarski igri pojavljajo skoki, spremembe smeri ipd.

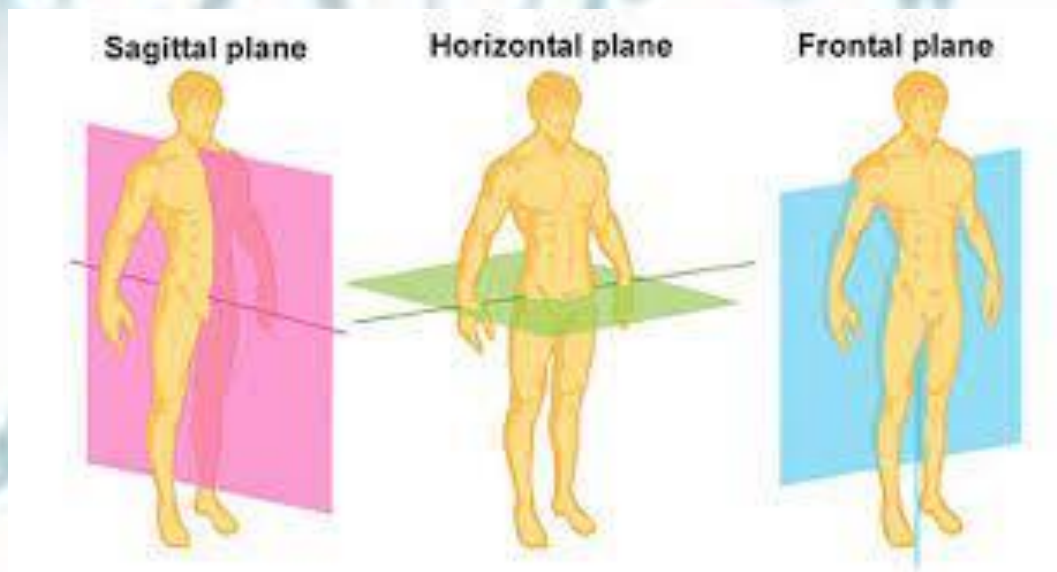
Kako torej trenirati trup? Kaj so t.i. antigibanja?

- v trening je smiselno vključevati gibanja, kjer se mišice trupa zoperstavljajo zunanjim silam
- osredotočamo se na to, da ohranjamo boke in hrbet v nevtralnem, stabilnem položaju, kljub zunanjim dražljajem nanje
- zunanji dražljaji na telo, se dogajajo v več ravninah

Ravnine gibanja trupa

- bočna ali sagitalna – fleksija, ekstenzija
- čelna ali frontalna – odkloni levo, desno, lateralna fleksija
- prečna ali transverzalna - rotacije

Ravnine gibanja trupa



Ravnine gibanja trupa

Zoperstavljanje gibanjem je potrebno trenirati v vseh treh ravninah osnovnih vzorcev gibanja, ki so:

- antifleksija, antiekstenzija (zoperstavljanje upogibu in raztegu)
- antilaterofleksija (zoperstavljanje odklonu)
- antirotacija (zoperstavljanje rotacijam)

Še bolje je v eni vaji kombinirati več ravnin gibanja.

Zakaj je pomembna funkcionalna moč?

- boljši transfer energije iz spodnjega na zgornji del telesa in obratno – manj izgube energije
- boljša biomehanika gibanja – boljši skoki, spremembe smeri gibanja
- manj poškodb, saj nestabilen trup lahko rezultira v poškodbe hrbta, kolkov

Anti ekstenzija vaje

- osnovna vaja – plank na komolcih, kjer razvijamo silo v trupu, ki se zoperstavlja raztegu (pokažem položaj, kontrola s palico, dihanje)
- progresije in regresije (na kolenih, na prstih, dlaneh, z motnjami, dinamični plank, plank na žogi, plank na žogi z motnjami – stabilna In nestabilna površina, roll out na žogi, kombinacije plankov In rotacij ipd.)

Anti ekstenzija vaje



Anti ekstenzija vaje

- "dead bug" ali položaj "mrtvega hrošča" (razlaga pravilnega položaja in izvedbe)
- progresije in regresije (izteguješ samo roki, samo nogi se dotikata tal s petami, roki na tleh, roka in noga izmenično, spuščamo obe nogi hkrati z rokama na tleh, nato rokama v zraku, dodamo utež v roki, dodamo elastiko, vmes stiskamo valjček ali veliko žogo)

Anti ekstenzija vaje



Anti ekstenzija vaje



- palloff press s hrbtom proti steni, elastiko dviguješ nad glavo
- progresije in regresije (na kolenih, stoje, da te nekdo vleče nazaj, v gibanju)

Anti ekstenzija vaje



Anti fleksija vaje



- posteriorna stabilnost, upiranje upogibu hrbtenice
- progresije in regresije (nošenje kb spredaj, nošenje z dvigom kolen, palloff press – obraz obrnjen proti steni – na kolenih, stoje, v gibanju)

Anti fleksija vaje



Anti rotacija vaje

- rotacijska stabilnost trupa, upiranje rotaciji
- močna sila rotacije trupa je v športu zelo pomembna, da pa bi jo lahko v popolnosti izkoristili, natrenirali, se mora telo najprej naučiti, kako se tej sili zoperstaviti, da ostane stabilno, prenos sile iz zgornjega v spodnji del in obratno

Anti rotacija vaje

- "bird dog" (pravilen položaj in dihanje)
- progresije in regresije vaje "bird dog" (na komolcih ali na dlaneh, dviguješ samo roke, samo noge, diagonalno roka in noga, z odmiki roke in noge, z elastiko pod kolena in obremeniš roke, diagonalno roka in noga z elastiko, z motnjami)

Anti rotacija vaje



Anti rotacija vaje

- palloff press – z bokom ob steno in potiskaš elastiko naprej
- progresije in regresije (na kolenih, na kolenih z eno nogo naprej, v izpadnem koraku, stoje, z motnjami elastike, lahko tudi otežimo z utežjo na elastiki, variacije s potiskom velike žoge v steno, bočna hoja, prenosi teže, gibanja)

Anti rotacija vaje



Anti rotacija vaje

- lastovke – progresije in regresije (z oporo, rokama ob telesu, z rokama naprej, z diagonalnim iztegom roke, z valjčkom med roko in nogo, z utežmi, offset – utež na nasprotni strani)

Anti rotacija vaje



Anti lateralna fleksija vaje

- side plank – osnovna vaja (razložim pravilni položaj)
- progresije in regresije (na kolenih, na stopalih, z odmiki, upogibi zgornje noge, z motnjami, z žogo med nogama, v kombinaciji z drugimi vajami recimo vlečenjem elastike, na nestabilnih oporah)

Anti lateralna fleksija vaje



Anti lateralna fleksija vaje

- nošenja ali držanja uteži v eni roki
- progresije in regresije (držimo utež na mestu, z dvigom kolen na mestu, nosimo utež, nosimo utež z dvigom kolen, nosimo utež okrog ovir, nad glavo, nošenje droga nad glavo)

Anti lateralna fleksija vaje



Anti lateralna fleksija vaje

- palloff press nad glavo
- progresije in regresije (na kolenih, na kolenih z eno nogo naprej – držimo položaj ali dvigujemo roke, v izpadnem koraku, stoje, s stopanjem na klop, v drugih gibanjih – recimo na stepu)

Anti lateralna fleksija vaje



Povzetek

- prvenstvena naloga stabilizatorjev trupa je upiranje zunanjim silam
- slaba moč trupa rezultira v slabe vzorce gibanja po celotni kinetični verigi
- trup, ki se je sposoben upreti zunanjim silam v vseh ravninah gibanja, pripomore k bolj optimalnemu, uspešnemu gibanju in zdravju, zato je pomemben celostni pristop k treningu