

RAZTEZANJE

Raztezanje – (ang. stretching) je sistem gimnastičnih vaj, ki s statičnimi držami gibalnega ustroja (rok, nog, trupa, posameznih delov telesa) omogoča dolgotrajno mišično raztezanje. Raztezanje je primerno za vsakogar ne glede na starost in gibljivost.

KDAJ IZVAJAMO RAZTEZANJE?

Raztezanje izvajamo kadarkoli smo razpoloženi za vadbo (zjutraj, v šoli med odmori, pred treningom, po treningu ...).

ZAKAJ JE RAZTEZANJE POMEMBNO?

- sprošča naše telo in ga pripravi za vadbo,
- zmanjšuje mišično napetost,
- izboljšuje koordinacijo gibanja in posledično celotno gibanje,
- zmanjšuje možnost poškodb,
- povečuje gibljivost,
- omogoča zavedanje lastnega telesa.

KAKO IZVAJAMO RAZTEZANJE?

Pri raztezanju pravilno sproščeno vztrajamo v določenem položaju, pozornost pa je usmerjena k mišici, ki jo raztezamo.

- Pri raztezanju vztrajamo v določenem položaju 10 – 15 sekund. Gremo do točke, kjer občutimo rahlo napetost in v tem položaju vztrajamo. Po lahkotnem raztezanju vajo ponovimo še enkrat, tokrat gremo nekoliko dlje (intenzivnejše raztezanje).
- Dihamo počasi, ritmično in kontrolirano.
- Ne sme priti do bolečin. Občutek med raztezanjem mora biti prijeten.
- Vadbo izvajamo sami brez pomoči.
- Pomembna je pogostost vadbe (pred in po vsakem treningu in tudi takrat, ko nimamo treninga). Tako povečamo učinke raztezanja.
- **Vaje je potrebno izvajati pravilno!**
- **Če si poškodovan ali bolan ne izvajaj vaj!**

Vaje za zgornji del telesa

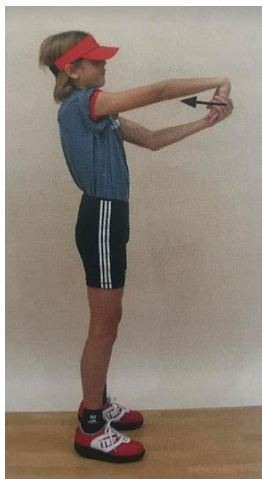
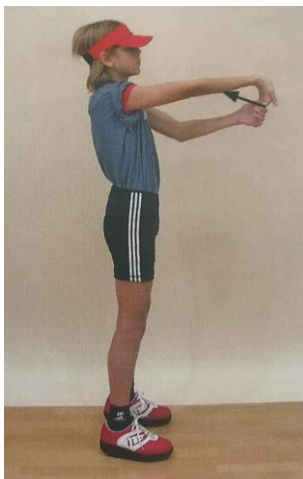
1. Raztezanje vratnih mišic – glavo nagni v vse smeri naprej, nazaj, ter levo in desno in zadrži položaj. Pri raztegu si pomagaj z rokami.



2. Raztezanje triglave nadlaktične mišice (triceps) – komolec postavi na podlago (recimo mizo), nato pa ga počasi potiskaj proti tlor. Raztegni levo in desno mišico.



3. Raztezanje upogibalk prstov in zapestja prva slika, druga slika raztezanje iztegovalk prstov in zapestja.



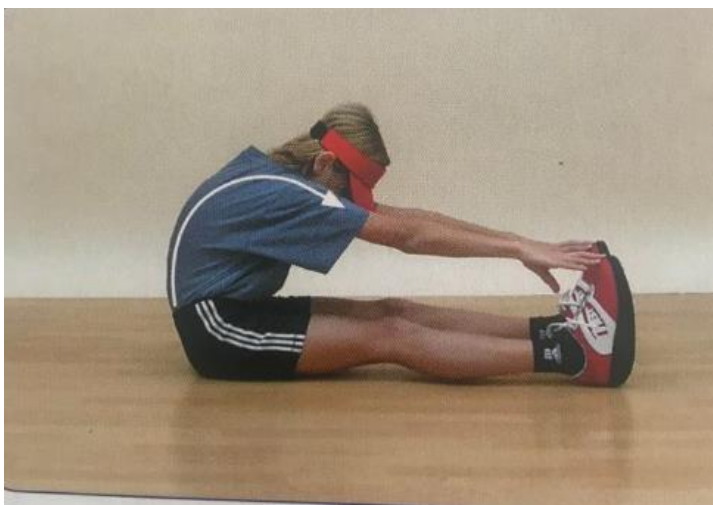
4. Raztezanje sprednjih prsnih mišic – komolec je uptr nekoliko nad ravnino ramen, z zasukom trupa stran od opore (stene) pa izvedemo razteg. Raztegni levo in desno mišico.



5. Raztezanje preme trebušne mišice – vajo začni iz leže na trebuhu in se počasi dvigaj v položaj na sliki. Položaj zadrži 8 sekund, nato pa se počasi spusti nazaj v začetni položaj.



6. Raztezanje dolgih mišic zadnjega dela stegna in ledvenih izegovalk trupa – ta vaja se velikokrat izvaja stoje, vendar ej bolj učinkovita v sedečem položaju.



7. Raztezanje primikalk kolka sede – stegna so v skrajno razmaknjenem položaju, s pomikom trupa naprej izvajamo fini nadzor sedenja.



Vaje za raztezanje spodnjega dela telesa

1. Izpadni korak vstran – pri tej vaji pazimo predvsem na to, da so kolena nad gležnji (golen je pravokotna na podlago; koleno naj ne gre čez prste nog) in da stojimo dovolj široko, da pride do učinkovitega raztezanja.



2. Potisk bokov naprej in dvig zadnje noge k sebi – pri obeh vajah je zaželeno, da se opiramo na podlago ali na steno, saj imamo s tem večjo podporno ploskev in smo tako veliko stabilnejši.



3. Razteg zadnje stegenske mišice – koleno iztegnjene noge je lahko rahlo pokrčeno.



4. Zaprekaški sed – sprednja noga naj bo kar se da iztegnjena, k nogi se nagibamo z okroglim hrbtom.



5. Strešica – pri strešici potiskamo pete proti tlom (vendar brez pretiravanja), tudi ramena potiskamo proti tlom, pogled pa usmerimo navzgor proti popku.



6. Metuljček sede – sedimo s kar se da poravnanim hrbtom in potiskamo noge po občutku proti tlom.



7. Razteg zadnjične mišice – primemo se pod kolenom in pritegnemo pokrčeno nogo k sebi.

