

ISTEZATI SE ILI NE ISTEZATI SE ?

Evo u čemu je pitanje za mnoge trkače. Naš odgovor je bez dileme – istezati se. Ali to treba činiti obavezno omekšavši se ili posle trkačkog treninga. Većina eksperata i trkača smatraju da propisano ispunjavanje vežbi istezanja umanjuje opasnost od povreda i dozvoljava stabilan trening. Strečing takođe skida mišićnu napregnutost, čini kretanja slobodnim i s većom amplitudom. Predlažemo 10 prostih, efikasnih vežbi za čije ispunjavanje je potrebno maksimum 10 minuta. Ako im pristupate prvi put to ih radite u laganom tempu, ne zadržavajući disanje, postigavši bolnu tačku ne težite da je pređete.

Zadnja površina butine

1. Ležeći na leđima saviti desnu nogu u kolenu, ruke držati na grudima u trajanju pet disajnih ciklusa (leva noga-desna), gipko ispraviti nogu i opustiti. Sa promenom nogu dvaput ponoviti za svaku odblokirajući napregnutost zadnje površine butine.
2. Iz položaja savijene noge prema grudima (druga je ispravljena) s nabačenom na stopalo uzice (čineće podržavanje rukama komfornu napetost) gipko ispraviti nogu gore na pet desajnih ciklusa. Izvesti 4-5 ponavljanja.

Bočna vanjska strana butine

3. Polazni položaj-ležeći na leđima poviti obe noge u kolenima po mogućnosti saviti vanjsku stranu stope jedne noge na butinu druge, staviti ruku pod koleno i cevanicu, privući k grudima – zadržavati komfornu napregnutost tokom pet ciklusa. Ponoviti tri četiri puta s pauzom za labavljenje. U momentu napetosti glavu od zemlje ne odvajati.
4. Ležeći na leđima okrenuti udesno bedro savijeno u kolenu leve noge do doticanja zemlje i zadržavati koleno i cevanicu na njenoj površini u toku pet disajnih ciklusa. Druga noga-desna okrenuta kolenom, stopom u stranu doticanja, ramena i glava jasno se fiksiraju na zemlju obezbeđujući komfornu napregnutost «savijanja, vezivanja, savlađivanja u oblasti butine-krsta. Ponoviti s pauzom za olablavanje 3-4 puta za svaku nogu.

Prednja površ butine

5. Ležeći na grudima poviti nogu u kolenu zahvativši istoimenom rukom vanjski svod stope i pritisnuvši po pravcu gluteus. Ne pregibajući i ne savijajući nogu u kolenu održavati u komfornoj napetosti 4-5 disajnih ciklusa. Ponoviti dva puta.
6. Tu nategnutost stvoriti balansirajući osloncem na jednoj nozi (pridržavajući se rukom za drvo). Drugom rukom uhvatiti za svod stopala i lagano privući petu ka gluteusu i takođe lagano popustiti. Ponoviti 2x za svaku nogu.

Donji deo leđa i ramena

7. Stojeći u osloncu na desnim nogama (u širini ramena) nagnuti se obrazujući u osloncu desnim rukama horizontalnu liniju karlica-ramena; Lako se sagnuti i očuvati komfornu napregnutost u leđima i ramenima tokom deset disajnih ciklusa, ponoviti 2-3x.

Mišići listova nogu

8.Stojeći kod drveta s osloncem na njega rukama na lako sagnutoj u ispadu desnoj nozi ,levu skoro pravu izneti 3-4 stopala nazad.Ne odvajajući petu od zemlje tečno prineti centar težine napred istežući mišiće listova.Ponoviti 2-3x za svaku nogu

9.U toj poziciji lako poviti u kolenu od pozsdi stojeću nogu i čvrsto pritisnuti s petom zemlju lako opružajući ahilove tetive i listne mišiće cevanice.

10.Završiti kompleks vežbi opšte tonizirajućom napetošću po pripremljenim u prethodnim vežbama mišića i tetiva u takozvanoj pozi «psa u napadu»

Polazni položaj- blisko pravom uglu koji se obrazuje pravim nogama(ne odvajajući pete) i trupom istežati po liniji karlica-ramena-šake ruku u osloncu.Prethodno lagano spovijenih nogu i ruku zauzeti udoban položaj na osloncu zatim ispravljajući krsta ispraviti se u liniji oslonca.

Održavati pozu napregnutosti 30 sekundi.Disanje je slobodno .Postepeno uvećavati napregnutost 1-2 minuta po samoosećanju.

Sa stranica časopisa «Runners World»

Prevod iz časopisa Laka Atletika, Nikola Spajić