

Saša Ivanišević
Dario Bašić
Davor Lješević

TRENING ISTEZANJA S RAZLIČITIM POMAGALIMA

1. UVOD

Prilikom provođenja vježbi istezanja mogu se koristiti različita pomagala s ciljem da se postigne veća amplituda istezanja ili jednostavno da istezanje bude zanimljivije.

Provođenjem istezanja na nestabilnim podlogama poput švedske lopte ili balans daske vježbača se primorava da bude dodatno koncentriran, da se više uključe mišići stabilizatori, te je sličnije situacijama koje se događaju u sportu.

U ovom radu će se opisati neke sprave i rekviziti, te mogućnost njihove primjene s vježbama istezanja.

2. PALICA ILI ŠTAP

Palica ili štap je vrlo koristan pri primjeni različitih vježbi posebno kod vježbi dinamičkog istezanja u zagrijavanju koje prethode treningu s utezima.

Prednosti su u tome što se lako može napraviti, jeftin ja za nabaviti, lako ga je pospremiti, a može biti različitih dužina i debljina (Tsuruda i Ito, 1988.).

Vježbanje sa štapom je zanimljivo za sportaša, a za razliku od šipke puno je sigurnije izvoditi s njime vježbe, pogotovo zasuke (Fry, 1987.).

3. UTEZI I TERETI

Swank i sur. (2003.) su dokazali da korištenje utega u treningu fleksibilnosti dovodi do većeg poboljšanja fleksibilnosti za razliku od treninga gdje se ne koristi, a kao razlog navode veće opterećenje tijekom pokreta i izvođenje vježbi kroz puni opseg pokreta.

Pri provođenju takvog načina istezanja treba pažljivo odabrati vježbe, dozirati težinu utega i paziti na pravilno izvođenje vježbi.

Utezi i tereti mogu biti različitih veličina i težina. Mogu se koristiti jednoručni i dvoručni utezi, girje, kao i narukvice za ručne ili nožne zglobove.

4. TOPLI GELOVI

Funk i sur. (2001.) uspoređivali su statičko istezanje u trajanju od 30 sekundi sa zagrijavanjem pomoću toplih paketa u trajanju od 20 minuta i dobili su rezultate koji pokazuju prednost toplih paketa.

To nam može biti od pomoći u treningu i takmičenju kada sportaš ima kraće ili duže pauze, a treba zadržati visoku razinu fleksibilnosti, te je također dobro kombinirati različite metode istezanja sa zagrijavanjem pomoću ovakvih paketa.

5. SPRAVE I TRENAŽERI ZA ISTEZANJE

Nivo fleksibilnosti se može poboljšati primjenom različitih sprava koje su se počele primjenjivati od sredine sedamdesetih godina, prema časopisima za borilačke sportove, ples i jogu (Alter, 1998.). Mogu razvijati statičku i dinamičku fleksibilnost. Prilikom njihove nabavke moramo uzeti u obzir sigurnost, efikasnost i trajanje proizvoda. Mana im je što su teško dostupni, skupi za nabaviti i zahtijevaju određen prostor (često velik) za skladištenje.

6. ELASTIČNE GUME

Elastične gume se često koriste u vježbama snage, ali se mogu koristiti i u treningu istezanja. Određeni sportaši ne mogu u dovoljnoj amplitudi pokreta napraviti pojedine vježbe istezanja (npr. atletski sjed), pa će im u tom slučaju pomoći primjena guma.

Posebno se dobro može koristiti kod istezanja gornjeg dijela tijela. Ako nemamo gume kao zamjena se mogu koristiti krpe ili ručnici.

7. ŠVEDSKA LOPTA (FITBALL)

Izvođenje pojedinih vježbi istezanja na švedskoj lopti primorava vježbača da uključi dodatne mišiće stabilizatore zbog nestabilnih uvjeta u kojima se nalazi. Kod pojedinih vježbi, u kojima je potrebno sjediti na švedskoj lopti, sportaš mora imati uspravan položaj kralježnice. Vježbe sa švedskom loptom, kod sportaša, razbijaju monotoniju i stvaraju nove izazove u treningu.

8. BALANS (PROPRIOCEPCIJSKE) DASKE

Balans daske se najčešće koriste u prevenciji i rehabilitaciji od ozljeda. Često se primjenjuju i u treningu snage. Djeluju slično kao i švedske lopte, na način da sportaša dovode u nestabilne uvjete. Manji broj vježbi istezanja se može izvoditi na njima i uglavnom koji je načelno usmjeren na donji dio tijela.

9. LITERATURA

1. Alter, M. J. (1998.). *Sport Stretch*. Human Kinetics, IL Champaign.
2. Fry, A. (1987.). The Stretching Stick. *Strength Cond. J.* 9 (2):66–67.
3. Funk, D., Swank, A. M., Adams, K. J., and Treolo, D. (2001.). Efficacy of moist heat pack application over static stretching on hamstring fleksibility. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1):123–126.
4. Swank, A. M., Funk, D. C., Durham, M. P., Roberts, S. (2003.). Adding weights to stretching exercise increases passive range of motion for healthy elderly. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(2):374–378.
5. Tsuruda, C., and Ito K. (1988.). The Stretching Stick. *Strength Cond. J.* 10 (4): 62–63.