

Ana Vuljanić

PRIMJENA PROGRAMA PASIVNOG ISTEZANJA U SPORTSKOJ REKREACIJI

1. UVOD

Program pasivnog istezanja u području sportske rekreacije koristi se kao sredstvo za optimalni razvoj fleksibilnosti i redukciju mišićne napetosti, odnosno tjelesnu i mentalnu relaksaciju.

Ostali pozitivni utjecaji istezanja na ljudski organizam su poboljšanje samosvijesti i kontrole tijela, smanjenje rizika od ozljeda lokomotornog sustava, redukcija bolova, umora i napetosti u mišićima, poboljšanje krvotoka i drugih regenerativnih procesa i unapređenje mišićne i međumišićne koordinacije (Alter, 2004. Ruszkowski, 2004.).

Pasivno istezanje je metoda istezanja koja koristi pomoćna sredstva, partnera, drugi dio tijela ili vlastitu težinu kako bi se postigla i zadržala ispružena pozicija u nekom zglobu.

Brojni su razlozi korištenja pasivnog istezanja kod rekreativaca. Jedan od razloga je taj što se pasivnim istezanjem razvija vlastiti osjećaj za istezanje, jer osoba osjeti što je preveliko, a što premalo istezanje. Dobro ga je koristiti u grupnom vježbanju za unapređenje osjećaja povezanosti i bolje atmosfere. Takvo istezanje u paru se najčešće koristi za dodatno istezanje donjeg dijela leđa i stražnje strane natkoljenice. Također može biti sredstvo za motivaciju, jer predstavlja nešto novo i zanimljivije (prema Dowsonu 1978., i Olcottu 1980. prema Alter, 1996.).

Program pasivnog istezanja može se prilagoditi svakoj odrasloj osobi, bez obzira na spol, dob i razinu antropološkog statusa, odnosno pruža voditelju programa da se upozna i optimalno približi stvarnim mogućnostima i potrebama svakog rekreativca. Pasivno istezanje nije samo sredstvo koje se koristi u radu sa sportašima različitih stupnjeva treniranosti, već se može prilagoditi trenažnom radu sa svim osobama, prije svega kao sredstvo za tjelesnu i mentalnu relaksaciju, bez obzira na to na kakvom su stupnju fizičke pripremljenosti u trenutku primjene navedenog programa.

2. PRIMJENA PROGRAMA PASIVNOG ISTEZANJA U SPORTSKOJ REKREACIJI

Trajanje treninga: 45 minuta

Sadržaji i trajanje pojedinih dijelova treninga:

1. *Uvodno-pripremni dio* (13 minuta): zagrijavanje se provodi u dvije faze:
 - Aktivna faza – podrazumijeva povećanje mišićne i tjelesne temperature, koje nastaje pod utjecajem fizičke aktivnosti pojedinca (aerobne aktivnosti niskog intenziteta – hodanje, trčanje, vožnja biciklom, preskakanje vijače, opće-pripremne vježbe bez rekvizita, opće-pripremne vježbe s rekvizitima, vježbe s laganom medicinkom)
 - Pasivna faza – faza u kojoj izostaje fizička aktivnost, a porast temperature se izaziva egzogenim faktorima (u ovom tretmanu masažom određenih dijelova tijela – zahvati gnječenja, valjanja, lupkanja i potresivanja)
2. *Glavni dio* (30 minuta): istezanje na strunjači ili švedskim ljestvama uz pomoć trenera.
3. *Završni dio* (2 minute): primjeri vježbi za završni dio treninga su vježbe istezanja na tlu (leći na leđa, uzručiti, dijagonalno i istodobno istegnute ruke i noge), vježbe istezanja na švedskim ljestvama (istezanje u visećem položaju) i vježbe opuštanja i disanja.

Važne preporuke za trening pasivnog istezanja

Svaku vježbu istezanja treba započeti kada su mišići potpuno opušteni, jer se na taj način smanjuje napetost kontraktilnih komponenti mišića što omogućava potpunu slobodu pokreta i postizanje maksimalne duljine mišića (Nakić, 2003.).

Kod ovog istezanja trener treba voditi računa o dvije važne stvari, a to su disanje i kontrola doziranja opterećenja. Bitna je komunikacija prilikom istezanja zbog doziranja opterećenja, jer vježbač smije osjetiti blago istezanje. Svi pokreti bi trebali biti izvedeni polako i kontrolirano. Prilikom istezanja treba lagano i smireno disati, jer se na taj način postiže najbolja relaksacija i poboljšavaju se efekti istezanja. Ritam disanja možemo podijeliti u nekoliko faza, a to su faza polaganog produženog izdisaja, faza opuštanja, faza pasivnog udisaja i kratka faza zadržavanja zraka.

3. PRIMJERI VJEŽBI PASIVNOG ISTEZANJA

1. VJEŽBE NA TLU

1.1. VJEŽBE U LEŽEĆEM POLOŽAJU NA LEĐIMA

1.1.1. VJEŽBE ZA STOPALA

- Kruženje stopalom i izvlačenje svakog pojedinog prsta
- Dorzalna fleksija i ekstenzija stopala
- Inverzija i everzija stopala

1.1.2. VJEŽBE ZA STRAŽNJU STRANU POTKOLJENICE

- Visoko prednožiti, primiti za stražnju stranu stopala, fleksija stopala

1.1.3. VJEŽBE ZA STRAŽNJU STRANU NATKOLJENICE

- Visoko prednožiti, primiti za potkoljenicu, podići nogu više u prednoženje
- Isto kao i prethodna vježba, samo raditi sunožno

1.1.4. VJEŽBE ZA UNUTRAŠNJU STRANU NATKOLJENICE

- Zgrčeno raznožiti, staviti dlanove na koljena, pritisnuti koljena u veće raznoženje
- Visoko raznožiti, primiti za koljena, pritisnuti u veće raznoženje

1.1.5. VJEŽBE ZA VANJSKU STRANU NATKOLJENICE

- Zgrčeno prinožiti jednom nogom, postaviti dlanove na koljeno i rame, potisak koljena i ramena
- Zgrčeno prinožiti jednom nogom, postaviti dlan jedne ruke na koljeno, a dlan druge ruke na stopalo, potisak koljena prema prsima i stopala prema središnjoj liniji tijela

1.1.6. VJEŽBE ZA LEĐA

- Zgrčeno prednožiti, primiti za koljena i stopala, pritisnuti koljena prema prsima
- Visoko zgrčeno prednožiti jednom nogom, drugu ispružiti, primiti za koljeno i stopalo, pritisnuti koljeno prema prsima

1.1.7. VJEŽBE ZA RAMENA

- Klek iza glave, primiti za zglob šake, predručiti, povlačiti ruke prema gore
- Priručiti, primiti za zglob šake i lakat, uzručiti, priručiti

1.1.8. VJEŽBE ZA VRAT

- Opustiti glavu, postaviti dlanove ispod glave, otklon glave
- Opustiti glavu, ukrstiti ruke ispod glave, postaviti dlanove na ramena, pretklon glave
- Opustiti glavu, postaviti dlanove ispod glave, rotacija glave prema ramenu

1.2. VJEŽBE U LEŽEĆEM POLOŽAJU LICEM PREMA TLU

1.2.1. VJEŽBE ZA PREDNJU STRANU NATKOLJENICE

- Zgrčeno zanožiti, podizati nogu više u zanoženje uz potisak kuka prema podu
- Zgrčeno zanožiti, pritisnuti pete prema kukovima

1.2.2. VJEŽBE ZA TRBUH

- Uzručiti, počučanj raskoračni iznad leđa, uhvatiti ispod ramena, podići u zaklon
- Uzručiti, počučanj raskoračni iznad kukova, ukrstiti podlaktice ispod koljena, podići noge u zanoženje

1.2.3. VJEŽBE ZA RAMENA

- Priručiti, postaviti dlanove na ramena, naizmjenični potisci ramena

1.3. VJEŽBE U BOČNOM POLOŽAJU

1.3.1. VJEŽBE ZA UNUTRAŠNJU STRANU NATKOLJENICE

- Stati iza leđa, uhvatiti dlanom ispod potkoljenice, podizati nogu u visoko odnoženje

1.3.2. VJEŽBE ZA BOČNU STRANU TRUPA

- Uzručiti, počučanj raskoračni, postaviti dlanove ispod ramena, podići u otklon
- Uzručiti, počučanj raskoračni, postaviti dlanove ispod koljena, podići u odnoženje

1.3.3. VJEŽBE ZA PREDNJU STRANU NATKOLJENICE

- Zgrčeno zanožiti, primiti za koljeno i stopalo, pritisnuti potkoljenicu prema stražnjoj strani natkoljenice

2. VJEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU

2.1. VJEŽBE NA ŠVEDSKIM LJESTVAMA

2.1.1. VJEŽBE ZA STRAŽNJU STRANU NATKOLJENICE

- Leđima se nasloniti na ljestve, trener u stavu raskoračnom bočno prema ljestvama, prednožiti jednom nogom, podizati više u prednoženje

2.1.2. VJEŽBE ZA PREDNJU STRANU NATKOLJENICE

- Stati licem prema ljestvama, trener u stavu raskoračnom bočno prema ljestvama, zanožiti jednom nogom, podizati nogu više u zanoženje

2.1.3. VJEŽBE ZA UNUTRAŠNJU STRANU NATKOLJENICE

- Stati bočno prema ljestvama, trener u stavu raskoračnom bočno prema ljestvama, odnožiti jednom nogom, podizati nogu više u odnoženje

2.1.4. VJEŽBE ZA LEĐA

- Stati licem prema ljestvama, uhvatiti za pritku u visini kukova, trener u počučnju raskoračnom, uhvatiti oko struka, povući kukove prema nazad, vodoravni pretklon

2.1.5. VJEŽBE ZA RAMENA I RUKE

- Upor klečeći sjedom na pete, dlanovi ljestvama, trener u stavu raskoračnom, potisak ramena prema dolje

3. VJEŽBE U SJEDEĆEM POLOŽAJU

3.1. VJEŽBE ZA STOPALA I POTKOLJENICU

- Sjed zgrčeno jedna noga, položiti dlanove preko nožnih prstiju, ekstenzija gležnja, polako se nagnuti prema naprijed
- Sjed zgrčeno jedna noga, petu postaviti u dlan partnerove ruke, postaviti dlan na nožne prste, fleksija stopala, za istežanje cijele noge se treba nagnuti iz kukova

3.2. VJEŽBE ZA UNUTARNJU STRANU NATKOLJENICE

- Sjed raznožni, uzručiti, trener u stavu raskoračnom, predručiti dlanovi na ramenima, duboki pretklon, potisak ramena prema dolje
- Isto kao i prethodna vježba, s laganim zibom u pretklonu
- Sjed raznožno, trener je u istom stavu, stopala se dodiruju, predručiti, povlačiti ruke prema dubokom pretklonu
- Upor sjedeći na boku, trener se nalazi iza leđa, odnožiti jednom nogom, uhvatiti za potkoljenicu, podizati nogu u visoko odnoženje

3.3. VJEŽBE ZA VRAT

- Postaviti dlanove na glavu, kružiti glavom
- Postaviti dlanove na rame i glavu, otklon glave
- Postaviti dlanove na glavu, pretklon glave
- Postaviti dlanove na zatiljak i ispod brade, rotacija glave prema ramenu

3.4. VJEŽBE ZA PRSA

- Sjed raznožni, dlanovi na potiljku, trener se nalazi iza leđa, fiksirati leđa, postaviti podlaktice na nadlaktice, potisnuti laktove prema nazad
- Sjed raznožni, zaručiti, nagnuti se prema naprijed, ispraviti leđa, primiti za zglob šake, povlačiti ruke prema gore
- Sjed raznožni, odručiti, ispraviti leđa, primiti za nadlaktice, povlačiti ruke iza leđa prema unutra

3.5. VJEŽBE ZA RAMENA

- Predručiti unutra, primiti za lakat i rame, potisak ramena prema unutra i dolje
- Priručiti, okrenuti glavu u suprotnu stranu od ruke koja se isteže, primiti za lakat, zaručiti unutra, povlačiti ruku dolje i u suprotnu stranu

3.6. VJEŽBE ZA RUKE

- Sjed sunožno, uzručiti, trener u istom stavu okrenut leđima, uhvatiti za zglob šake, zaklon trupa i glave
- Sjed raznožni, zgrčeno uzručiti, trener se nalazi iza leđa, postaviti dlan na lakat, potisak lakta prema dolje i unutra

4. ZAKLJUČAK

Program pasivnog istežanja je odlično sredstvo za optimalni razvoj fleksibilnosti i tjelesnu i mentalnu relaksaciju, stoga bi ga trebalo češće koristiti u radu s korisnicima sportsko-rekreacijskih programa. Cilj ovog rada je bio prikazati profesorima kineziologije, trenerima i voditeljima sportsko-rekreacijskih programa mogućnosti primjene različitih vježbi pasivnog istežanja i na taj način doprinijeti poboljšanju ponude i kvalitete u trenažnom radu u sportskoj rekreaciji.

5. LITERATURA

1. Alter, M. J. (1996.). Science of flexibility. Human Kinetics, 2nd edition.
2. Alter, M. J. (2004.). Science of flexibility. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Nakić, J. (2003.). Metodika razvoja fleksibilnosti. U D. Milanović i I. Jukić (ur.) Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova Međunarodnog znanstvenostručnog skupa, 21. – 22. 02. 2003., str. 256 – 263. Zagreb: Kineziološki fakultet; Zagrebački športski savez.
4. Ruszkowski, R. M. (2004.). Mechanisms of injury and prevention techniques. National Council on Strength and Fitness. (800) 722-NCSF.