

*Ines Modrić  
Romina Herceg  
Aleksandra Šaravanja*

## ISTEZANJE - TJELESNA AKTIVNOST U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

### 1. UVOD

„ISTEZANJE LIJEČI“

U najranijem djetinjstvu bili smo toliko gipki da smo bez problema i nožne prste mogli staviti u usta, dok se sa starenjem nismo susreli ponekad i u takvoj situaciji da si ne možemo zavezati vezice na cipelama. Uzrok takvog gubitka savitljivosti možemo pripisati između ostalog i bolesti sjedenja te nedostatkom kretanja ili bilo kakvih fizičkih aktivnosti koje su često uzrokovane današnjim tempom života koji nam ne ostavlja dovoljno vremena u kojem bismo mogli upražnjavati sve ono što bi nam pomoglo da tu gipkost zadržimo.

„Ako dane provodite sjedeći u naslonjaču, automobilu ili za radnim stolom, do 60. godine možete izgubiti čak 75 % uobičajene gipkosti“ tvrdi Claire Small, fizioterapeutkinja iz Londona specijalizirana za sportsku medicinu. „Potom upadate u zatvoreni krug ; teško vam se kretati pa više i ne pokušavate, postajete ukočeni i sve više sjedite. Što je manje tjelesnih aktivnosti u našoj svakodnevici, to je važnije baviti se vježbama istezanja.“

Nedavna američka istraživanja tvrde da istezanje **prije** vježbanja ne jamči nikakvu zaštitu protiv akutnih ozljeda kao što su uganuća, međutim, istezanje je još uvijek vrlo važno za opću gipkost i može pomoći da se izbjegnu bolni kronični zdravstveni problemi koji mogu nastati zbog kronično stegnutih mišića i vezivnog tkiva. Ljudi koji se aktivno bave sportom istezanjem prije vježbanja sprečavaju moguće ozljede. Kod redovitog istezanja mišića povećavamo raspon pokreta što nas čini snažnijima, spretnijima te okretnijima na poslu ili u igri.

Naposljetku, istraživanja pokazuju da istezanje **nakon** vježbanja iz mišića istiskuje mliječnu kiselinu i nakupljen metabolički otpad.

Kad mišiće postupno istežemo kroz potpuni raspon pokreta otvaramo tjelesne kanale, potičemo cirkulaciju i učinkovit prijenos hranjivih tvari te brzo izlučivanje otpadnih tvari iz tkiva. Istezanje će također povećati i količinu sinovijske tekućine (prirodno tjelesno ulje koje podmazuje zglobove) u zglobovima i zglobnim čašicama što će ih održati zdravima i pomoći im u nesmetanim kretanjama.

Ostali pozitivni utjecaji istežanja 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).

## 2. DEFINICIJA ISTEZANJA

**Istezanje čine svi pokreti kojima se mišići razvlače preko njihove normalne fiziološke dužine koju imaju u stanju mirovanja. Svaki pokret koji dovodi dijelove tijela do točke povećanja u kretanjama zglobova može se nazvati vježbom istežanja.**

### Istezanje ili rastezanje

Oba procesa utječu na fleksibilnost i prevenciju ozljeda, ali vrijeme izvođenja i uloga u samim procesima im nije ista. Istezanje ili stretching izvođenje je vježbi koje djeluju na vraćanje mišića u stanje prije trenažnog procesa, dakle ima veću ulogu u regeneraciji, dok je rastezanje ili hiper-stretching izvođenje vježbi koje izazivaju promjene u duljini mišićnih i tetivnih vlakana i time omogućavaju veću amplitudu pokreta, odnosno povećavaju pokretnost u zglobovima. Ovaj sklop vježbi ima preventivnu ulogu od ozljeda i provodi se isključivo prije dijela treninga visokog intenziteta, a nakon pripremnog dijela treninga.

Pod **aktivnim istežanjem** smatramo radnju kad pojedinac sam izvodi vježbe istežanja, a **pasivno istežanje** vježbanje je uz pomoć druge osobe ili nekog pomagala kojim se izvode vježbe (npr. istežanje u paru, istežanje uz zid, uz pomoć šv. ljestvi, klupa, a u svakodnevnom životu mogu poslužiti stolice, prepreke u prirodi,... ).

## 3. „PET MINUTA ZA GIPKOST“

Primjeri vježbi istežanja u svakodnevnom životu ( na radnom mjestu )

### 3.1. Istezanje vratnih mišića

- U stajanju ili sjedu
- Ruke ispreplesti na zatiljku
- Potisnuti glavu dolje prema bradi



*Mišići koji se istežu: m. trapezius, m. longissimus capitis, semispinalis capitis*

### 3.2. Vježbe istezanja ramena i ruku

- U stojećem ili sjedećem položaju
- Pokušati se uhvatiti rukama iza leđa



*Mišići koji se istežu: m. triceps, brachi, pectoralis major & minor, latissimus dorsi, m. deltoideus, m. trapezius, m. rhomboideus*

### 3.3. ISTEZANJE TRUPA

- U stojećem stavu uhvatiti se za naslon stolice
- Otklon tijelom i istezanje



*Mišići koji se istežu: m. external oblique, m. interspinalis, m. intertransversarii, m. quadratus*

### 3.4. Istezanje leđnih mišića i mišića ramena i ruku

- U stavu iza naslona stolice
- Pretklon držeći se za naslon i istezanje ramenog pojasa i leđnih mišića



*Mišići koji se istežu: m. deltoideus, m. triceps brachii, m. trapezius, m. teres major & minor, m. latissimus dorsi, m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. gracilis, m. soleus, m. gastrocnemius*

---

(Slike vježbi uzete sa web stranice [www.Ordinacija.hr](http://www.Ordinacija.hr))

Cilj ovog rada je da se ukaže osobama koje nisu direktno u sustavu natjecateljskog ili aktivnog bavljenja sportom o potrebi tjelesnog vježbanja ili kretanja u prevenciji zdravlja. I od ovog jednostavnog pristupa vježbama istezanja uz malo uloženog svakodnevnog vremena možemo imati koristi za prevenciju zdravlja bilo da ih primjenjuju radni ljudi za kompjutorom, studenti između dugotrajnog predavanja ili školska djeca u pauzama.

Ključ je u pronalaženju prilika za tjelesnom aktivnosti tijekom čitavog dana te je iznenađujuće koliko koristi će nam donijeti tih „5 minuta“.

Svakodnevni program vježbi važan je jer djeluje na sve mišićne skupine i donosi najveću korist za najmanje uloženog vremena, no istezanje je dobro u svakoj prilici. Razbudit će nas iz dremljivosti, potjerat će nam krv u ruke i zglobove nakon predugog tipkanja ili rada na kompjutoru, pripremit će nas za šetnju, oraspoložit nas i pokrenuti, te pozitivno utjecati na opće stanje organizma.

Istezanje dakle nije samo tjelesna aktivnost rezervirana za one koji se bave sportom, već je važan dio svakodnevnog života sa svrhom obnavljanja gipkosti, prevencije zdravlja, omogućavanja aktivnijeg života, smanjenja stresa i pomoći mišićima da se opuste te naposljetku pridonosi boljem općem stanju organizma.

## 5. LITERATURA

1. Arnold, G., Nelson, Jouko Kokkonen (2007). „Stretching Anatomy“, USA
2. Leslie Kaminoff, (2007). „Yoga anatomy“ USA
3. Readers Digest Assosiation Inc. USA (2008). „30 Minutes a Day to a healthy Heart“
4. Nakić, J. (2003). „Matodika razvoja fleksibilnosti“, D. Milanović, I. Jukić – Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno – stručnog skupa, 21-22.02.2003., str. 256-263, Zagreb : Kineziološki fakultet; Zagrebački športski savez



*...mačke se znaju istezati ...*