

*Dubravka Ciliga*  
*Zlatan Spiridonović*

## ŠTO JE SLACKLINING?

### 1. UVOD

*Slacklining* je trening dinamičke ravnoteže. Pojam *slackline* proizlazi iz engleskog jezika, sastavljen je iz dvije riječi „slack“ što znači „nenapet ili labav“ i „line“ što znači „linija, crta ili konopac“. Za aktivnost slacklininga koristi se nategnuta traka ili *slackline* koja je učvršćena između dva hvatišta, širine od 2,5 do 5 cm, dužine 6-20 m (ova duljina se odnosi na korištenje u školske svrhe, a naravno može biti i dulja). Traka koja se koristi može biti od najlona ili poliestera. Za razliku od hodanja po konopu, kod slacklininga koristi se dinamički rastezajuća traka koja ima značajke dugačkog trampolina. Glavni cilj je pokušati održavati ravnotežu na traci u raznim oblicima kretanja; odnosno pokušati stajati, hodati, raditi različite elemente, figure. Nategnutost slackline-a može se pomoću natezača lako prilagoditi pojedincu. Dinamičko svojstvo trake omogućuje izvedbu velikog broja različitih figura od jednostavnih do vrlo složenih te različitih stilova slacklininga, što dodatno omogućava intenzifikaciju i individualizaciju aktivnosti.

### 2. POVIJEST SLACKLININGA

Ravnoteža je stanje duha, usredotočenost, mirnoća i opuštenost. Neizostavno je spomenuti grčko i rimsko doba te izvješća iz srednjeg vijeka koja opisuju velike proslave i spektakle, gdje je glavna atrakcija bilo hodanje na tankom konopu. U počecima 19. i u 20. stoljeću organizirano je nekoliko smjelih podviga, kao što je između ostalih prijelaz preko Niagara slapova. U mnogim azijskim zemljama hodanje po konopu dio je tradicionalne kulture. U Koreji, hodanje po užetu dio je akrobatske umjetnosti i važan segment kulturne baštine. Bez obzira što hodanje po konopu postoji već stotinama godina, dugo je bilo nedostupno široj populaciji te je veliki dio povijesti bilo natkriveno aureolom opasnosti i nedostupnosti, a u kasnijem periodu postalo je simbolom cirkuskog elitizma. Počeci slacklininga sežu u rane 80-e godine prošlog stoljeća, kada su se dvojica penjača, Grosowsky Adam i Jeff Ellington, u kalifornijskoj dolini Yosemite krenula zabavljati hodanjem po ogradama oko parkirališta. Njihova strast je uskoro prerasla granice i naišla na oduševljenje penjača (slobodnog penjanja) širom svijeta, a broj zaljubljenika u slackline rastao je iz godine u godinu prvenstveno zbog zabave, jednostavnosti i korisnosti kao sporta, a tokom godina razvile su se i brojne discipline.

Slacklining je postao atraktivna sportska disciplina, sve popularnija u svijetu, a u Hrvatskoj je prvi put promovirana na Adventure sport festivalu „Vanka Regule“ u Sutivanu na otoku Braču, 2008 godine.

### 3. ZAŠTO SLACKLINING?

Ljudi prakticiraju slacklining iz mnogo razloga, a to je definitivno jedan od zabavnih i pristupačnih načina treninga tijela i uma. Prije svega, slacklining zahtijeva korištenje mišića stabilizatora cijelog tijela. Ti mišići obično nisu izravno uključeni u pokret, ali rade na stabilizaciji pomažući primarnim mišićima da mogu obavljati svoj posao. Jačanje mišića stabilizatora čini tijelo jačim, izdržljivijim, ali i uravnoteženijim. Jačanje stabilizatora također može pomoći u prevenciji ozljeda, jačanje potpora zglobovima i može pomoći osobi da stekne uravnotežen stav, ti se mišići treniraju svakodnevno hodanjem, stajanjem, penjanjem po stepenicama, ali puno zanimljiviji način, definitivno može biti slacklining.

Psihički, slackline uči da osoba ostane fokusirana, koncentrirana dulje vrijeme, pomaže pri stvaranju osjećaja mirnoće, opuštenosti te djeluje na samouvjerenost osobe. Stoga slacklining neki smatraju nekom vrstom aktivne meditacije.

Slacklining se može koristiti kao:

- tjelesna vježba – razvijanje snage, pokretljivosti i koordinacije
- mentalna vježba – brzina reakcije, bolja neurološko/živčana povezanost lijeve i desne moždane polutke
- sportski trening – dinamičke vježbe za razvoj ravnoteže
- rehabilitacija – jačanje mišićne mase i stabilizacije skočnog zgloba, koljena i kuka
- meditacija – traženje unutarnjeg mira
- joga i Tai Chi metoda – meditacija u pokretu
- druženje i boravak u prirodi

### 4. DISCIPLINE SLACKLININGA

Slackline se dijeli na različite discipline – prva podjela je na *Lowline* i *Highline*.

*Lowline* – postavljanje trake na malim visinama, može se podijeliti na pet poddisciplina.

*Trickling* je najčešća disciplina slacklininga jer se može izvoditi između bilo koja dva čvrsta uporišta. *Trickling* se izvodi nisko pri zemlji, pa se zbog toga često i naziva „*lowlining*.“ Postoji mnogo elemenata koji se mogu izvesti na razvučenoj traci, a kako je ovo novi sport ima još mnogo mjesta za osmišljavanje novih elemenata.

*Jumpline* – kao što sam naziv kaže, radi se o skokovima na slackline-u. Kod vježbanja ove discipline potrebno je veće iskustvo u slacklineu. Traka mora biti dobro nategnuta, a dužine maksimalno 15 m. Preporuka je prethodno vježbanje na trampolinu, gdje se mogu uvježbati razni skokovi prije nego se pređe na sam slackline.

*Rodeoline* je posebna vrsta slacklinea gdje traka nije jako nategnuta. Traka se vezuje na visini od oko dva do tri metra, a udaljenost između dva sidrišta otprilike treba biti od 5 do 10 m. Održavanje ravnoteže na ovako postavljenoj traci je puno teže nego kod ostalih navedenih disciplina. Elementi koji se mogu izvoditi u ovoj disciplini obično su ograničeni na samo hodanje i okret.

*Longline* je disciplina u kojoj se hodanjem po nategnutoj traci prelazi oko 40-100 m, pa i više. Glavne poteškoće su zaustavljanje trake od njenjanja i održavanje koncentracije cijelo vrijeme. Smatra se naprednom disciplinom. Traka se u ovom slučaju mora jako nategnuti i za to je osim znanja i iskustva u tehničkom dijelu postavljanja, potrebno imati i svu odgovarajuću opremu.

*Waterline* je disciplina koju karakterizira hodanje po traci iznad vode (more, rijeka, jezero...). Ovo je odličan način za učenje slacklining ili za usavršavanje vještine. Uobičajena mjesta za waterlining su prostori između dokova, brodova ili mostova.

*Highline* je slacklining na velikoj visini iznad vode ili zemlje, odnosno slackline koji je dovoljno visok da se opravda korištenje sigurnosnog pojasa i uzice. Radi se o najvišoj i intenzivnijoj vrsti slackline-a, a upravo za ovu vrstu slackline-a potrebne su odgovarajuće tehnike, znanje i osposobljavanje. Kada se postavlja *highline* treba dobro izmjeriti udaljenosti i paziti na to da sidrišta budu postavljena na čvrstim, otpornim i stabilnim mjestima. Traka je često dodatno podebljana, a u srcu standardne trake od 1 inča postavljena je još jedna od 9/16 inča.

U novije vrijeme razvijaju se i druge discipline slacklininga, a jedna od poznatijih je joga slacklining koja preuzima standardne joga položaje i pokrete te ih primjenjuje na slackline-u. Ova vrsta joge kombinira vježbanje ravnoteže sa elementima joge.

## 5. KAKO POSTAVITI SLACKLINE

Postoje različiti načini za instalaciju slackline-a, koji se može postaviti u zatvorenom prostoru kao što su sportske dvorane ili na otvorenom. Idealni uvjeti za vanjsko okruženje je imati veliku površinu (parkovi, šume), s travom i stablima (čiji je promjer najmanje 30 cm). Udaljenost između stabala može varirati od 5 do 70 metara. U slučaju zatvorenog prostora preporučljivo je za trening početnika osigurati prostor strunjačama.

Kada nema stabala ili stupaca, koriste se A-okviri za podizanje slackline iznad zemlje, a za sidrišta (hvatišta) koriste se vijci koji se postavljaju u zemlju/podlogu. Mogu se koristiti postojeći stupovi kao što su nosivi stupovi u dvoranama, stupovi

za odbojku. Vani se još mogu koristiti ogromne stijene ili bilo koje drugo stabilno sidrište, dok se ne smije koristiti tanko drveće i prometni znakovi. Ako se slackline postavljaju oko stabla potrebno je osigurati stablo od oštećenja.

## 6. SLACKLINING U ŠKOLI

Slacklining je široko rasprostranjen u mnogim školama diljem SAD-a i nekim zemljama Europe. Slacklining u nastavi tjelesnog odgoja može pružiti različite aspekte vježbanja, zabave, timskog rada i sportske ambicije. Mjesto rada može biti sportska dvorana, školsko igralište, a može se primijeniti u nastavi ili pak u slobodno vrijeme na školskim izletima.

Metodika učenja:

Najvažniji princip na početku učenja bilo kojeg novog elementa je krenuti od jednostavnih elemenata, početi s laganim vježbama pa vremenom dodavati sve teže i zahtjevnije elemente. Na početku je to svakako hodanje po slackline-u uz potporu. Potpora mogu biti štapovi o koji se vježbač oslanja prilikom hoda, suvježbač koji hoda pored trake, razapeti konopac iznad trake, razboj.

Sljedeći je element penjanje na slackline. Kada je jedna noga na traci, u pokušaju da se i druga noga podigne, slackline počinje vibrirati, što vježbaču predstavlja dodatni problem. To se može smanjiti tako da se stopalo koje je na tlu smjesti u neposrednu blizinu trake, a fokus je izravno na stopalo koje se prvo stavlja na slackline.

Uspravljanje na slacku je sljedeći element. Dobra je vježba ustajanje iz čučnja. Najbolja pozicija za početak je u blizini fiksne točke jer su tamo manje vibracije trake, koje nastaju djelovanjem sile, odnosno postavljanjem stopala. Potrebno je zadržati fokus na slackline te zatim napraviti pritisak prema dolje nogom i pokušati se ustati.



Slika 1. Hodanje uz pomoć suvježbača



Slika 2. Hodanje držeći se za konop iznad

- Neki osnovni elementi koji se mogu izvoditi na slackline-u:
  - stajanje
  - start iz stajanja
  - hodanje čeonno prema naprijed
  - hodanje bočno
  - hodanje unatrag
  - okreti
  - čučanj
  - klečanje na jednom koljenu
  - poskakivanje
  - vaga položaj
- Neki malo napredniji elementi su:
  - dobacivanje diska, lopte sa drugim učenikom koji je na tlu ili je na drugom slacku
  - start iz sjedećeg položaja
  - Buda položaj
  - sjedenje
  - ležanje
  - naskok na slack
  - klečanje prekriženih nogu
  - surfanje okrenut naprijed
  - surfanje okrenut bočno
  - okret u skoku
- Napredni elementi za iskusnije „slacklinere“ (osobe koje se bave slackliningom) su:
  - salto unatrag sa doskokom na slack
  - salto unaprijed skokom sa slack
  - salto unatrag skokom sa slack
  - sklekovi
  - tandem hod
  - tandem prijelaz
  - skok sa trake na traku
  - okret za 360 stupnjeva

## 7. ZAKLJUČAK

Slacklining može poboljšati ravnotežu, pravilno držanje tijela (posturu) i koncentraciju. Neki liječnici i stručnjaci zagovaraju slacklining, osobito zbog njegovog utjecaja na razvoj propriocepcije i koordinacije. Trening propriocepcije, gradi mišiće kako bi podržali ostatak tijela. To znači da je tijelo manje sklono uobičajenim ozljedama, kao što su istegnuća, uganuća, iščašenja i sl. Rezultat kontinuiranog slacklininga je jačanje leđne i trbušne muskulature, samim tim poboljšavanja držanja i ublažavanja tegoba s kralježnicom.

Slacklining trening može se primijeniti kod različitih populacija – djeca, odrasli, sportaši amateri i profesionalci. Najnoviji razvoj integracijskih aktivnosti predstavlja slacklining u fizikalnoj terapiji, a uvodi ga i u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u školama.

## 8. LITERATURA

1. Granacher, U., Iten, N., Roth, R., Gollhofer, A. (2010) Slackline Training for Balance and Strenght Promotion. *International Journal of Sport Medicine*; 31; 717-723.
2. <http://www.schulsportanders.com/en/schoolsport-slackline/>
3. <http://www.slackline-corner.com/slacklining-history.html>
4. <http://www.slackline.hr>