

ZADEVA: PREDLOG PROGRAMA ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI TER UPORABE VALJČKA IN MALE ŽOGICE ZA MEHČANJE FASCIJE

UVOD

Po pregledih je bilo generalno ugotovljeno, da imajo reprezentanti članske ekipe omejeno gibljivost pri določenih mišičnih skupinah. Ugotovljena je bila slaba gibljivost m. soleus obojestransko v določenih primerih tudi m. gastrocnemius. Gibljivost mišic upogibalk kolena in iztegovalk kolka je bila v povprečju pod mejo sprejemljivega. Poleg tega se pri tekmovalci pogosteje pojavljajo težave v ledvenem delu hrbta, (najpogosteje bolečine v m. quadratus lumborum) ki lahko zaradi kroničnih težav vodijo v večji izpad treninga ali težje posledice.

Trening razvoja gibljivosti bo trajal deset tednov in bo razdeljeno na naslednja pod-obdobja:

- Prvo pod-obdobje od 14.12.15 do 3.1.16;
- Drugo pod-obdobje od 4.1.16 do 31.1.16;
- Tretje pod-obdobje od 1.2.16 do 21.2.16.

Cilji oblikovanega programa so naslednji:

- Izboljšati gibljivost problematičnih mišičnih skupin, smernice za vse reprezentante
- Individualni program glede na težave tekmovalca
- Podati osnovna navodila za uporabo valjčka in male žogice za mehčanje fascija
- Individualni program z valjčkom in žogico ter drugimi pripomočki

Predlog vadbenega programa:

Vse vaje gibljivosti se izvajajo po metodi raztegni-sprosti, pri čemer je izjemno pomembna zagotovitev udobnega ravnotežnega položaja telesa in sproščenost mišične skupine, ki jo raztezamo. Raztegnemo do območja prijetne/sprejemljive napetosti in položaj zadržimo toliko časa kot je navedeno pri tekstu, ki se nanaša na količine. Ko znotraj ene ponovitve napetost nekoliko popusti, je potrebno amplitudo ponovno blago povečati in naprej vztrajati v položaju ter nadaljevati z zavestnim sproščanjem, ki naj bo usklajeno z dihanjem. Pri vajah, ki so enostranske naj organizacija poteka tako, da se izmenično izvaja istovrstna vaja ene in druge strani. Pri drugih vajah naj bo odmor med zaporednimi ponovitvami dolg 10 sekund in je namenjen sprostitvi, razbremenitvi in prekrvavitvi. Ko so tako izvedene vse ponovitve, sledi prehod na drugo vajo. Bistveni cilj vaj je znižanje tonusa zakrčenih mišičnih skupin ter povečanje obsegov gibov.

Sklop razteznih vaj:

1. Enoonožni spust pete s stopnice pri pokrčenem kolenu (L, D) (XXXXXXXXX)
2. Stegenske strune naravnost (XXXXXXXXX)
3. Stegenske strune z rahlim razkorakom, stopala obrnjena navznoter (XXXXXXXXX)
4. Stegenske strune na zunanji strani – noga preko sredine (L, D) (XXXXXXXXX)
5. Primikalke stegna na tleh z izrazito razkoračenimi nogami (XXXXXXXXX)
6. Enosklepne odmikalke in iztegovalke kolka s predklonom preko ene noge poldse na dvignjeni podlagi (L, D) (XXXXXXXXX)
7. Razteg iztegovalk kolka v leži na hrbtu (L, D) (XXXXXXXXX)

Količinske opredelitve:

Za boljšo preglednost so vaje prvega pod-obdobja označene rumeno, drugega modro in tretjega zeleno.

Prvi teden prvega pod-obdobja:

- Vsak dan enkrat;
- Vadba v serijah – vse ponovitve ene vaje, nato na drugo vajo;
- 6 ponovitev po 30 sekund vsake vaje;
- Vaje 1, 2, 3, 4, 7.

Drugi in tretji teden prvega pod-obdobja:

- Vsak prvi dan enkrat; vsak drugi dan dvakrat, pri čemer je en od dveh treningov razpolovljen po številu ponovitev;
- Vadba v serijah – vse ponovitve ene vaje, nato na drugo vajo;
- 6 ponovitev po 30 sekund vsake vaje;

- Vaje 1, 2, 3, 4, 7.

Prvi in drugi teden drugega pod-obdobja:

- Vsak dan enkrat;
- Vadba v serijah – vse ponovitve ene vaje, nato na drugo vajo;
- 8 ponovitev po 40 sekund vsake vaje;
- Vaje 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Tretji in četrti teden drugega pod-obdobja:

- Vsak prvi dan enkrat, vsak drugi dan dvakrat, pri čemer je en od dveh treningov razpolovljen po številu ponovitev;
- Vadba v serijah – vse ponovitve ene vaje, nato na drugo vajo;
- 8 ponovitev po 40 sekund vsake vaje;
- Vaje 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Prvi teden tretjega pod-obdobja:

- Vsak dan enkrat;
- Vadba v serijah – vse ponovitve ene vaje, nato na drugo vajo;
- 10 ponovitev po 60 sekund vsake vaje;
- Vaje 1, 2, 3, 4, 7.

Drugi in tretji teden tretjega pod-obdobja:

- Vsak dan enkrat;
- Vadba v serijah – vse ponovitve ene vaje, nato na drugo vajo;
- 8 ponovitev po 80 sekund vsake vaje;
- Vaje 1, 2, 3, 4, 7.

Slike – sklop razteznih vaj:

Enonožni spust pete s
stopnice pri pokrčenem
kolenu



Stegenske strune
naravnost



Stegenske strune z rahlim razkorakom, stopala obrnjena navznoter



Stegenske strune na zunanji strani – noga preko sredine



Primikalke stegna na tleh z izrazito razkoračenimi nogami



Enosklepne odmikalke
in iztegovalke kolka s
predklonom preko ene
noge plosede na
dvignjeni podlagi



Razteg iztegovalk kolka
v leži na hrbtu



Testi posameznih mišičnih skupin:

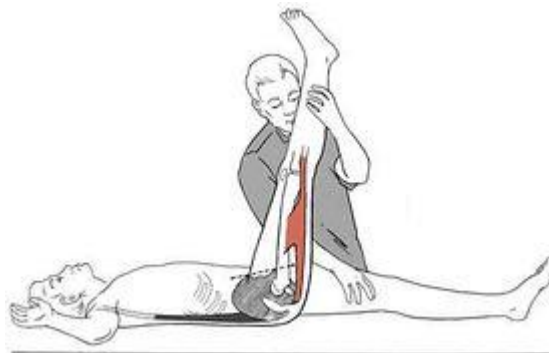
Gibljivost m. soleus navodila:

- Vadeči naj stopi 15 centimetrov stran od stene (konica palca je 15 cm oddaljena od stene)
- Koleno naj potisne naprej proti steni (upogib v kolenu)
- Peta mora biti ves čas na tleh
- Vadeči se mora s kolenom dotakniti stene
- Če se vadeči ne dotakne stene s kolenom, naj stopi toliko naprej, da se bo lahko s kolenom dotaknil stene)



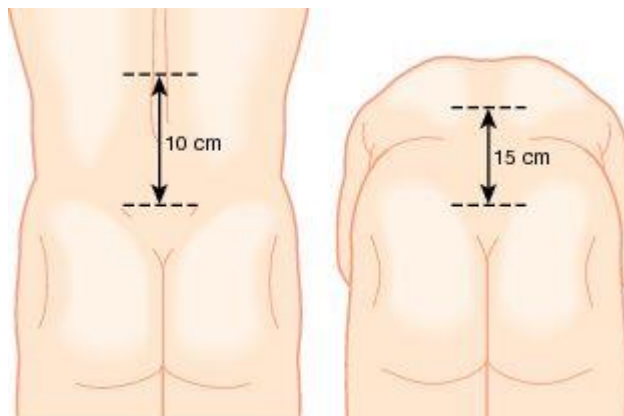
Gibljivost mišic zadnje stegenske strune - navodila:

- Vadeči leži na hrbtu
- Ena noga je iztegnjena in ves čas na tleh
- Medenica je ves čas meritve na tleh
- Testirano nogo pri iztegnjenem kolenu upognemo v kolku
- Cilj je, da naredimo vsaj 90stopinj upogiba v kolku



Gibljivost ledvenega dela hrbtenice (Schober-jev test):

- Na telesu vadečega najdemo in označimo peto ledveno vretence
- Nato od L5 navzgor izmerimo 10cm in to točko označimo
- Vadeči naredi predklon
- Razdalja med označenima točkama mora biti v predklonu vsaj 15 centimetrov

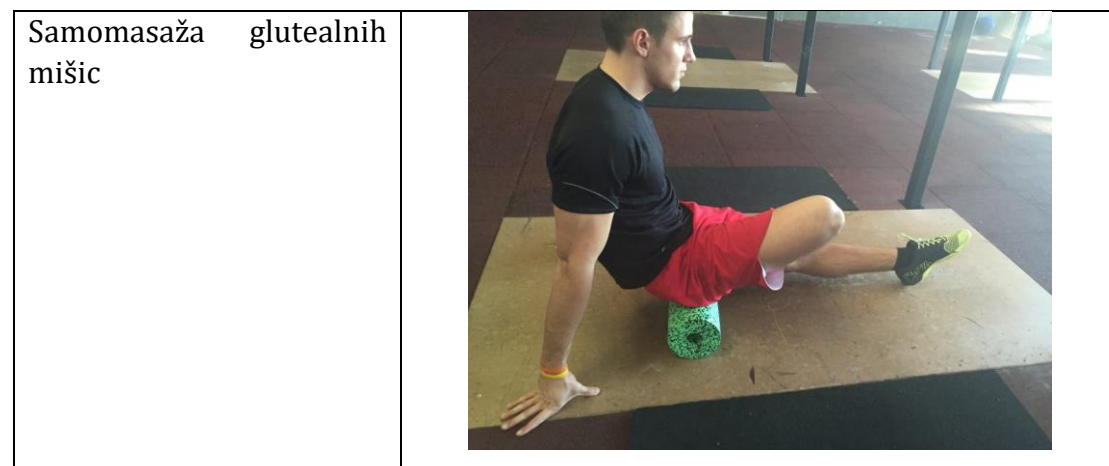


Mehčanje fascije z uporabo valjčka in male žogice:

Valjčkanje je tehnika samomasaže, ki se uporablja za mehčanje mehkih tkiv. Koncept uporabe valjčka in male žogice je usmerjen v sproščanje mišičnih ovojnic. Valjčkanja se lahko poslužujemo ob rehabilitaciji poškodb, z njim lahko izboljšamo gibljivost ter zmanjšamo kronično napetost v mišicah.

Priporočila za uporabo valjčka in male žogice:

- Če je mišica dolga (npr: mišice zadnje stegenske strune), obseg valjčkanja razdelimo na 2 ali 3 vale. Tako najprej valjamo distalni (bolj oddaljeni del od glave) in nato proksimalni (del bližje glave) mišice;
- Posamezno mišico valjčkamo najmanj 30 sekund ali pa naredimo vsaj 10 ponovitev čez celotno mišico;
- Bolečina med valjčkanjem naj bo ocenjena z oceno 5, na skali od 1-10;
- Med valjčkanjem naj bodo ves čas aktivirani stabilizatorji trupa;
- Med valjčkanjem dihamo sproščeno;
- Valjčkanje opravimo po končanem treningu;
- Manjše mišične skupine masiramo z malo žogico.



Samomasaža mišic
zadnje stegenske strune



Samomasaža mišic
sprednje stegenske strune



Samomasaža m. soleus in
m. gastrocnemius



Samomasaža m. tibialis anterior



Samomasaža iliotibialnega trakta



Pripravila: Domen Zupan, dipl. kin.
Urban Komac