

## 24.3.2020 ŠPO 4., 5., 6

### Spoštovani učenci.

Zaradi hladnega vremena, danes potelovadite kar doma, na toplem. Pripravite si podlogo za vaje. Izvajali boste vaje raztezanja. K dejavnosti lahko povabite tudi starše. Vsako vajo ponovite 5-10x.

Najprej si preberite spodnja navodila, nato začnite z izvajanjem, ki ga lahko samoiniciativno ponovite tudi v naslednjih dneh. Krepite svoje telo in ostanite ZDRAVI.

### STRETCHING

Stretching je beseda angleškega izvora in pomeni raztezanje, natezanje in napanjanje. Kot metoda mišičnega raztezanja se je razvila iz joge. V sodobnem času pa se vse bolj uveljavlja v rekreativnem in vrhunskem športu kot metoda razvoja gibljivosti v različnih športnih panogah. Stretching je ena od tehnik raztezanja mišic, ki temelji na vztrajanju v določenem položaju. Nekatere novejši raziskave so pokazale, da je ta metoda učinkovitejša od dinamične (balistične) metode razvoja gibljivosti.

Gibljivost kot motorična sposobnost je pomembna v mnogih športnih panogah, saj je tesno povezana z nekaterimi drugimi sposobnostmi, kot so: moč, hitrost, koordinacija in preciznost. Povezana je tudi z boljšim izvajanjem tehnike, z večjo gibalno izraznostjo in natančnostjo gibanja.

Če izvajamo stretching redno, sistematično in pravilno, so učinki naslednji:

- izboljšuje se stopnja gibljivosti in drugih motoričnih sposobnosti;
- zmanjša se mišični tonus, izboljšata se mišična in medmišična koordinacija;
- izboljšata se koordinacija in učinkovitost motoričnega učenja;
- zmanjšuje se mišična utrujenost po treningu;
- zmanjša se možnost poškodb mišic, kit in sklepov;
- izboljšuje se krvni obtok in drugi regenerativni procesi;
- zmanjšuje se mišična in psihična napetost;
- izboljšuje se psihična koncentracija;
- športnik se bolje počuti in obvladuje svoje telo ter tako postaja tudi bolj samozavesten.

Stretching je tehnika raztezanja, kjer s počasnim gibom postavimo mišico v elongirani položaj brez pomoči zunanje sile. V tem položaju vztrajamo 15 – 30 sekund. To je ena najvarnejših metod raztezanja.

### **PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE STRETCHINGA**

1. Pred stretchingom se primerno ogrejte in nosite udobno oblačilo.
2. Vadbo lahko spremlja lahka (meditativna) glasba.
3. Vaje ne izvajajte neposredno po zaužitju hrane.
4. Upoštevajte postopnost, začnite z lažjimi vajami in nadaljujte s težjimi.
5. Raztezanje izvajajte le do meje bolečine.
6. Raztezajte tiste mišice, ki bodo na treningu najbolj izpostavljene obremenitvam.
7. Dihajte pravilno, globoko in sproščeno. Z vsakim izdihom povečujte razteg.

### **Literatura:**

Milan Čoh, Stretching, Fakulteta za šport, Lj., 1996, izdaja v samozaložbi.

### STRETCHING









