

24.3.2020 ŠPO 7., 8., 9

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









