

Naslov: Ravnotežje

Teoretične vsebine:

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa v ravnotežnem položaju.

Temelji na kontinuiranem dotoku senzoričnih informacij iz perifernih receptorjev v centralni živčni sistem.

Gre za kompleksno sodelovanje različnih senzoričnih sistemov (kožni, mišični, kitni, sklepni receptorji, organ za vid, ravnotežni organ) na podlagi katerih se oblikujejo gibalni odgovori za vzdrževanje oziroma vzpostavljanje ravnotežja.

Pojavne oblike ravnotežja:

Glede na izsledke raziskav naj bi obstajali dve pojavnosti obliki ravnotežja:

- Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja (statično ravnotežje)
- Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja (dinamično ravnotežje)

V zadnjem času postaja vadba ravnotežja in sklepne stabilizacije vedno bolj vsebinsko in metodično opredeljena. Vsebine se vključujejo v program športne vadbe šele v zadnjem desetletnem obdobju, zaradi česar smo priča različnemu poimenovanju vadbe ravnotežja. Pojavljajo se imena proprioceptivna vadba, senzorično-motorična vadba, vadba sklepne stabilizacije in podobno.

Sredstva in metode za razvoj ravnotežja:

Tako v športu kot tudi sicer je eksplozivna in hkrati natančna gibanja pogosto potrebno izvesti v pogojih slabega ravnotežja. Stabilizacijska vadba je namenjena ravno spodbujanju tistih bioloških mehanizmov, ki bodo posamezniku omogočali boljše obvladovanje gibanja pod pogoji nepredvidenih motenj.

Glavni učinki vadbe ravnotežja in sklepne stabilizacije so:

- hitrejša in močnejša delovanje refleksov •
- izboljšana aktivacija mišic sklepa
- večja stabilnost sklepov
- boljše zavedanje telesa •
- natančnejše gibanje
- manj poškodb •
- večja eksplozivnost

Sredstva:

topološka delitev

- GLEŽENJ (vzdolžna, prečna os)
- KOLENO (prečna os)
- RAMENSKI SKLEP (vzdolžna, prečna, vertikalna os)
- TRUP (vzdolžna, prečna, vertikalna os)
- OSTALI SKLEPI

Metode:

- STATIČNA (stopala na istem mestu in na razmeroma stabilni površini – stoja na tleh)
- POLDINAMIČNA (stopala na istem mestu na nestabilni/premični površini – stoja na ravnotežni deski)
- DINAMIČNA (stopala premikajo na majhni ali nestabilni površini – hoja po gredi).

Napotki za vadbo:

- ravnotežje vzpostavljati, ne ga imeti
- amplituda ni pomembna
- dolgoročno več-smerna obremenitev
- stalna prisotnost vadbe
- postopno naraščanje intenzivnosti
- dolžina serije 20 – 30 sekund, odmor druga stran telesa, druga vaja
- 5 do 10 serij

Umestitev proprioceptivne vadbe:

- kot samostojna vadbena enota
- kot dodatek pri običajni vadbi
- izolacija delovnega sklepa
- varnost vadbe

IZVEDBA VAJ

Vaje lahko izvajamo:

- na zmanjšanih podpornih površinah •
- na nestabilnih površinah •
- na rekvizitih, ki povzročajo translacije v horizontalni ravnini •
- z rekviziti, ki nam z nihanjem vsiljujejo svoj navor

NAČIN IZVEDBE VAJ

- enonožno (enoročno) : sonožno (soročno) •
- z odprtimi ali zaprtimi očmi •
- z dodatnimi nalogami (motenje pozornosti). •
- z manjšo ali večjo mišično napetostjo
- z manjšo podporno površino •
- s premikanjem osišča •
- Izvajanje vaj za več sklepov hkrati

Vaje na rekvizitih, ki povzročajo translacije v horizontalni ravnini

Stoja na deski, ki ima vpeto elastiko med kolesčki

Vaje na nestabilnih površinah

Stoja na G - zogi

Vaje na zmanjšanih podpornih površinah

Hoja po bradlji

Vaje na nestabilnih površinah

Stoja na napihljivem disku

Vaje na nestabilnih površinah

Vaje na nestabilnih površinah

Stoja na mehki penasti površini

Vaje na zmanjšanih podpornih površinah

Stoja na ploščici

Vaje z rekviziti, ki nam z nihanjem vsiljujejo svoj navor

Vrtenje kroglice (giroskopa)

Vaje na zmanjšanih podpornih površinah

Stoja na disku (na eni nogi)

TRX

Vaje na nestabilnih površinah

Stoja na zračni blazini

Vaje na zmanjšanih podpornih površinah

Stoja na bongo deski

Ravnotežne in stabilizacijske vaje na žogi (kako začeti)



Težja različica mosta na trebuhu.



Krepitev trupa, nog in zadnjice

Priporočilo

Kombinacija vaj za trup, noge in zadnjico je formula za zdrav in privlačen videz, nebolečo hrbtenico in kolena. Z vajami boste utrdili mišice trupa, predvsem stabilizatorje trupa.

PRIPOROČILO:

Da bo vadba učinkovitejša, si v poglavju "Praktične vsebine pilatesa" preberi še nekaj o tehniki dihanja, pri kateri sočasno krepimo stabilizatorje trupa.



Stabilizacija prsnega koša

S podlahtmi se naslonimo (pritisnemo) na žogo, boki so dvignjeni v višino ramen, energija na prstih stopal



boke

VZGOJA



Izmenično dvigovanje rok in nog

Začetni položaj: žoga pod trupom, opora na vseh štirih, glava v podaljšku hrbtenice, pogled usmerjen v tla:

- vdih – priprava in nežen stisk popka proti križnici
- izdih – dvig leve noge in desne roke (ali obratno) do višine ramen oziroma bokov
- vdih – zadržimo položaj
- izdih – vrnemo se v začetni položaj sledi menjava strani

Položaj "jajce" na žogi

Začetni položaj: skleca na žogi (teža na rokah, glava v podaljšku hrbtenice).

- vdih – priprava in nežen stisk popka proti križnici
- izdih - kotalimo z nogami žogo pod telo v položaj jajca,
- vdih – vrnemo se v začetni položaj.



Položaj "hrošča" na žogi

Dvignemo najprej roke od tal, nato poizkušamo poklekniti na žogi in čim dlje zadržati položaj.



Sedimo na žogi

Postopoma dvignemo noge od tal, zadržimo položaj, zapremo oči.



"Twist" ali zasuk hrbtenice

- vdih – priprava,
- izdih – zasuk,
- vdih – zadržimo položaj,
- izdih – zasuk nazaj in ponovitev na drugo stran.

Težja oblika vaje: roke sklenemo za glavo, preverimo, da se noge in spodnji del trupa ob izvajanju vaje ne premikajo, boki so ves čas obrnjeni naprej (ožezanje brisače).



"Trebušnjaki" na žogi

Začetni položaj: žoga pod hrbtom – zgornji del hrbta zleknjen po žogi, roke prekrizamo za glavo, ob ušesih ali na prsnem košu (lažja varianta), brado potisnemo proti prsnici.

- vdih - priprava
- izdih - s krčenjem trebušnih mišic dvignemo zgornji del trupa,
- vdih - vračamo se nazaj v začetni položaj (popok nežno stisnemo proti križnici, potem izvedemo trebušnjak).