

Telesno aktivni še naprej – krepitev mišic rok in ramenskega obroča (2. del)

V prejšnji številki glasila so bile predstavljene vaje za moč trebušnih mišic, tokrat pa bo pozornost namenjena krepitevi mišic rok in ramenskega obroča. Moč namreč predstavlja osnovno motorično sposobnost, brez katere ni gibanja. Moč je potrebna za temeljno človekovo držo v stoječem ali kateremkoli drugem položaju. Potrebna je za osnovno gibalno dejavnost – hojo in nenazadnje za premagovanje različnih naporov, lahko tudi čisto vsakdanjih. Glede na njeno močno povezanost z ostalimi sposobnostmi (ravnotežje, gibljivost, vzdržljivost), padci, artritisom, osteoporoznimi zlomi ..., jo moramo ohranjati tudi v pozno starost na čim višji ravni ter ji nameniti nepogrešljivo mesto v vadbenih programih starejših oseb.

Tudi pri teh vajah se držite osnovnih dveh načel (ogrevanje in varnost pred poškodbami) ter napotkov in priporočil, ki so bila v predhodni številki že naštetá (postopnost, sistematičnost, primernost vaj itn.).

Pri vajah za krepitev mišic rok in ramenskega obroča upoštevajte naslednje:

- izberite 2 do 3 za vas najbolj primerne vaje med spodaj opisanimi, poleg tega pa še 2 do 3 vaje za povečanje moči trebušnih mišic (glejte prejšnjo številko glasila);
- vaje izvajajte kombinirano: vaji za trebušne mišice sledi vaja za roke / ramena itn.
- število ponovitev izbrane vaje naj bo med 8 do 15;
- ko končate prvo serijo vaj (3 vaje za trebušne mišice in 3 vaje za roke oziroma ramena), naredite odmor 2 minuti in nadaljujte še z drugo serijo vaj v enakem zaporedju;
- ritem oziroma hitrost izvedbe vaj naj bo zmerna in enakomerna, brez sunkovitih gibov;
- vadba naj bo 2 do 4 krat tedensko (ne zaporedoma).

1.Vaja: Skleca na kolenih (sliki 1, 2)



Slika 1



Slika 2

Začetni položaj: Opora ležno, roke so iztegnjene, kolena so na tleh (lahko podložena s peno ali brisačo), prsti na nogah se dotikajo tal, dlani so v širini ramen ali nekoliko širše, telo je nagnjeno nekoliko naprej (ramena so nad dlanema), glava je v podaljškú trupa (ni upognjena).

Opis vaje: Spuščajte se do pravega kota v komolcih – krčenje rok (do največ 90 stopinj), nato se dvignite nazaj v začetni položaj – na iztegnjene roke.

Intenzivnost vadbe povečamo brez opore na kolenih (samo na dlaneh in prstih na nogah).

2. Vaja: Skleca z oporo rok na oviri (sliki 3, 4)



Slika 3



Slika 4

Začetni položaj: Opora rok na oviri višine 40 do 70 cm, roke so v širini ramen in iztegnjene, prsti na nogah se dotikajo tal, telo je čim bolj ravno, glava je v podaljšku trupa.

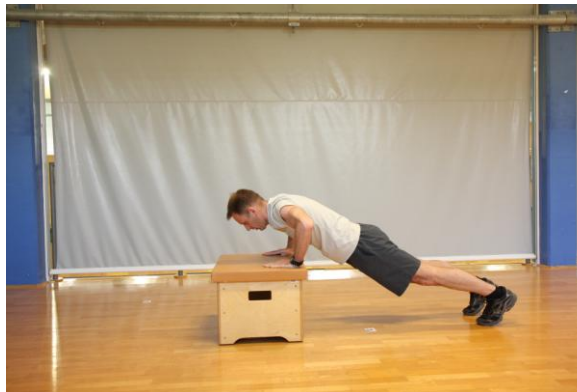
Opis vaje: Spuščajte se v ramenih – krčenje rok v komolcih (do največ 90 stopinj), nato se dvignite nazaj v začetni položaj – na iztegnjene roke.

Intenzivnost vadbe povečamo z manjšanjem višine ovire.

3. Vaja: Skleca na klopci / stolu (sliki 5, 6)



Slika 5



Slika 6

Začetni položaj: Hrbet je pred klopco, roke so iztegnjene, dlani so oprte na rob klopce in obrnjene naprej, kolena so rahlo pokrčena, stopala pa so oprta v tla.

Opis vaje: Spuščajte rit proti tlem – krčenje rok v komolcih (ne preko 90 stopinj), pri čemer naj ostane zadnjica čim bližje klopci. Po isti poti se dvignite nazaj v začetni položaj – na iztegnjene roke.

Intenzivnost vadbe povečamo z izvedbo sklec z iztegnjenima nogama.

4. Vaja: Dvig ročke / bremena do ramen (sliki 7, 8)



Slika 7



Slika 8

Začetni položaj: Stoje vzravnan, stopala so v širini ramen, roke so iztegnjene ob telesu, nadprijem.

Opis vaje: Dlani (z ročko ali bremenom) dvignite navzgor proti bradi – do višine ramen, pri čemer grede komolci stran od telesa. Po isti poti vračajte roki v začetni položaj.

Intenzivnost vadbe povečamo z večanjem teže bremena.

5. Vaja: Potisk ročke / bremena nad glavo (sliki 9, 10)



Slika 9



Slika 10

Začetni položaj: Sede, hrbet je vzravnan, kolena so pokrčena pod kotom 90 stopinj in nekoliko narazen, roke so v odročanju pokrčene.

Opis vaje: Dlani (z ročko ali bremenom) potisnite navzgor proti stropu skoraj do iztegnitve rok in jih počasi vračajte v začetni položaj.

Intenzivnost vadbe povečamo z večanjem teže bremena.

6. Vaja: Upogib komolca (sliki 11, 12)



Slika 11



Slika 12

Začetni položaj: Stoje vzravnan, stopala so v širini ramen, roke so iztegnjene ob telesu, podprijem. Vajo lahko izvajate tudi sede.

Opis vaje: Dlan (z ročko ali bremenom) dvignite navzgor proti ramenu – krčenje roke v komolcu. Upogib v komolcu naj bo toliko časa, da je kot manjši od 90 stopinj. Po isti poti vračajte roko v začetni položaj in nadaljujte z drugo roko. Pazite na to, da se komolec ne odmika od telesa.

Intenzivnost vadbe povečamo z večanjem teže bremena.

7. Vaja: Kroženje z rokami in bremenom (sliki 13, 14)



Slika 13



Slika 14

Začetni položaj: Stoja razkoračno, pogled je usmerjen naprej, roke so v vzročenu in rahlo pokrčene v komolcih, v rokah držite breme (zlepljen kup knjig, plastenko s peskom, težko žogo itd.).

Opis vaje: Z rokami in bremenom delajte velike kroge (kroženje z rokami). Najprej izvedite gibanje v levo smer in ko naredite en obhod (breme je najvišje – nad glavo), zamenjajte smer. Gibe izvajajte samo z rokami (telo se ne obrača v levo ali desno stran). Pri izvedbi ne krčite komolcev preveč.

Intenzivnost vadbe povečamo z večanjem teže bremena.

8. Vaja: Odmik podlahti navzven z elastiko (sliki 15, 16)



Slika 15



Slika 16

Začetni položaj: Stoja razkoračno, pogled je usmerjen naprej, notranja roka je priročena, zunanja roka je pokrčena v komolcu, ki je oprt v boke pod kotom 90 stopinj. Elastični trak nastavite v višino bokov, drugi del ovijete okoli dlani.

Opis vaje: Dlan potiskate navzven, tako da je gib samo iz rame, brez rotacije telesa in komolec je ves čas oprt v boke. Ko naredite odmik za približno 45 stopinj, po isti poti vračajte podlaht v začetni položaj. Po določenem številu ponovitev z eno roko, vajo ponovite še z drugo roko.

Intenzivnost vadbe povečamo z močnejšim elastičnim trakom (barva traku) oziroma skrajšamo trak.

9. Vaja: Odmik roke diagonalno navzgor z elastiko (sliki 17, 18)



Slika 17



Slika 18

Začetni položaj: Stoja razkoračno, pogled je usmerjen naprej, notranja roka je priročena, zunanja je prekržana na nasprotni bok in je v komolcu nekoliko pokrčena. Elastični trak nastavite v višino kolen, drugi del ovijete okoli dlani.

Opis vaje: Z roko naredite poteg diagonalno navzgor, pri čemer ne krčite komolca. Gib naj bo samo iz rame, brez rotacije telesa. Ko končate poteg (dolžina potega je odvisna od vaše moči in vrste elastičnega traku), roko po isti poti vračajte v začetni položaj. Po določenem številu ponovitev z eno roko, vajo ponovite še z drugo roko.

Intenzivnost vadbe povečamo z močnejšim elastičnim trakom (barva traku) oziroma skrajšamo trak.

Pa pridno na vadbo ...

Lep pozdrav, Cveto Ivšek