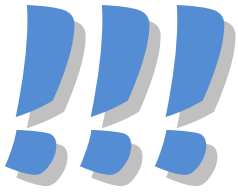


RAZTEZNE VAJE

- Stretching je beseda angleškega izvora in **pomeni raztezanje, natezanje, napenjanje**. Nekatere novejša raziskave so pokazale, da je ta **metoda učinkovitejša od dinamične (balistične) metode razvoja gibljivosti**.
- **CILJI RAZTEZANJA MIŠIČ**
 - *priprava mišic na obremenitve*
 - *sproščanje telesa po naporu*
 - *razvoj fleksibilnosti*
 - *prevenција poškodb*
- **TIPI RAZTEZANJA**
 - **DINAMIČNO RAZTEZANJE**
 - dinamično raztezanje predstavlja premikanje delov telesa in postopno povečevanje obsega giba, hitrosti giba ali oboje.
 - dinamično raztezanje je sestavljeno od kontroliranih zamahov z deli telesa, ki ne presegajo normalen obseg giba v posameznih sklepih (o je razlika med dinamičnim in balističnim raztezanjem).
 - torej, ne vključujejo hitre in močne gibe.
 - ta način raztezanja se izvaja do občutka utrujenosti (812 pon).
 - izvaja se do max obsega giba v sklepu. ne preko meja obsega giba!!!
 - **BALISTIČNO RAZTEZANJE**
 - to je metoda koriščenja hitrih sunkovitih gibov telesa ali ekstremitet tudi čez mejo obsega giba.
 - prisoten je riziko poškodbe mišice ali vezivnega tkiva, zaradi sunkovitih gibov.
 - ta metoda ne dovoljuje mišici adaptacijo na podaljšanje.
 - hitro sunkovito raztezanje mišic vključuje refleks, ki kontrahira mišico in ustvarja napetost v njej.
 - to posledično onemogoča optimalno podaljševanje, ki je možno samo, ko ja mišica sproščena.
 - **STATIČNO RAZTEZANJE**
 - statično raztezanje vključuje raztezanje mišice (ali skupine mišic) do končna točke in ohranjanje raztega brez pripomočkov ali partnerja.
 - razlika med pasivnim in statičnim raztezanjem: pri pasivnem je celo telo sproščeno, pri statičnem pa so določeni delo telesa napeti
 - **AKTIVNO RAZTEZANJE**
 - pri aktivnem raztezanju se razteg mišice in ohranjanje raztega izvaja izključno s pomočjo agonistov (ko raztezamo antagoniste).
 - napetost agonistov povzroča sproščanje zaradi recipročne inhibicije.
 - ta metoda razvija aktivno fleksibilnost in krepi agoniste.



✦ vrsta aktivnega raztezanja

- **contract – relax:** po izometrični kontrakciji mišice (20 sec.), jo sprostimo (3 sec.) in nato pasivno raztegnemo – 3 ponovitve
- **recipročna inhibicija:** izometrična kontrakcija antagonistov (20 sec.), kratek počitek in nato razteg agonistov
- **contract – relax – contract:** po izometrični kontrakciji mišice (20 sec.), jo sprostimo (3 sec.), kontrakcija antagonistov in nato pasivno raztegnemo

✦ recipročna inhibicija

- pri kontrakciji agonistov določenega giba se po navadi zgodi inhibicija antagonistov.
- to se imenuje recipročna inhibicija, ker so antagonisti pri kontrakciji agonistov inhibirani.
- to ne valja generalno, ker so včasih istočasno napeti in agonisti in antagonisti.
- kot je prej omenjeno lažje je raztezati sproščeno kot napeto mišico.
- zaradi tega za lažje raztezanje lahko uporabimo recipročno inhibicijo.

▪ PASIVNO RAZTEZANJE

- to je metoda raztezanja pri kateri razteg in ohranjanje raztega dosežemo s pomočjo partnerja ali naprave.
- upoštevati refleks raztezanja in golgijev tetivni organ
- vrste:
 - ročno pasivno raztezanje
 - samoraztezanje

▪ IZOMETRIČNO RAZTEZANJE

- to je oblika statičnega raztezanja (ni giba), ki vključuje upor mišičnih skupin med izometrično aktivacijo mišice, ki jo raztezamo.

KLARA MATEMATIK PILKO

VRAT



M. PECTORALIS MAJOR ET MINOR



M. DELTOIDEUS



M. INFRASPINATUS



TIK PILKO

KLI

M. SUBSCAPULARIS



M. BICEPS BRACHII



M. TRICEPS BRACHII



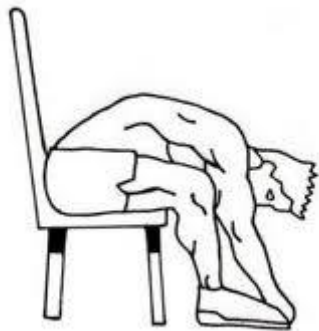
FLEKSORJI ZAPESTJA



EKSTENZORJI ZAPESTJA



HRBET



KL

PILKO

M.ILIOPSOAS

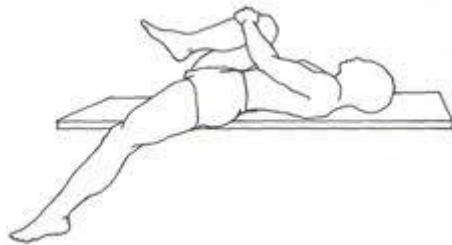


M.GLUTEUS MAXIMUS



M.QUADRICEPS FEMORALIS

KLARA MATEMATIK PILKO



www.shutterstock.com · 44216947



ZUNANJI ROTATORJI KOLKA



© 2005 ExRx.net

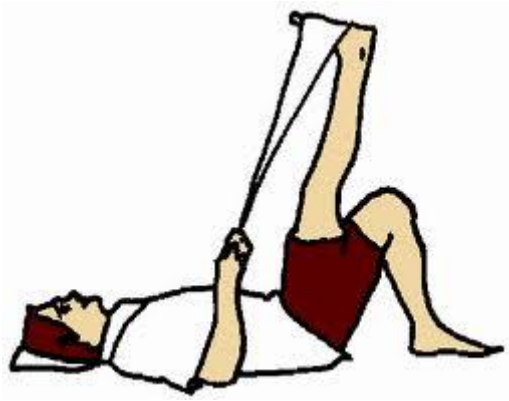
NOTRANJI ROTATORJI KOLKA



ADDUKTORJI KOLKA



FLEKSORJI KOLENA



M.TRICEPS SURAE

KLARA MATEMATIK PILAO



M.TIBIALIS ANTERIOR ET POSTERIOR



MATEMATIK PILKO