

Ogrevanje in raztezanje pred športni

Največji sovražnik športnikov je poškodba zato se je pred športno aktivnostjo potrebno ustrezno ogreti.

Ogrejemo se lahko na različne načine, odvisno za kakšno vrsto športa gre. Pri športni vzgoji se je najbolj primerno ogrevati kar na mestu. Na mestu pa se lahko ogrejemo le z razteznimi vajami. Pri teh vajah ima vsak del telesa svojo vajo nekateri bolj izpostavljeni deli imajo več vaj. Razteznih vaj je veliko zato je najbolje opisati le najbolj potrebne za začetek športne aktivnosti.

Ogrevanje začnemo s počasnim tekom ki traja 5 minut. Po teku sledijo raztezne vaje:

Glava in vrat:

Glavo vrtimo v levo stran 8x in v desno stran 8x. Hitro vrtenje glave lahko povzroči poškodbe zato lahko tudi nagnemo glavo levo(pritiskamo z levo roko glavo ob ramo) in desno(pritiskamo z desno roko ob ramo) in v eno stran držimo to 15 sekund, glava nagnemo naprej in z obema rokama pritiskamo dol in obratno glavo nagnemo nazaj in jo z rokami pritiskamo nazaj.

Pri teh vajah poskrbimo da ne pride do poškodb vratu. Vaja je primerna za vse vrste športnih aktivnosti.

Roke in ramena:

Izravnane roke vrtimo 8x naprej in 8x nazaj. Pri tej vaji ogrejemo predvsem rame sodelujejo pa tudi cele roke. Vaja primerna za vse športne aktivnosti.

Rame vrtimo 8x nazaj in 8x naprej pri tem jih poskušamo čim bolj dvigniti. Ogrejemo rame da ne pride do raznih poškodb ram, ključnic... Vaja primerna za vse vrste športnih aktivnosti. Predvsem pri rokometu, košarki, odbojki je potrebno ogreti prste in zapestje zato imamo vajo pri kateri stisnemo dlani in vrtimo zapestje levo in desno.

Boki:

Naredimo razkorak v širini ramen se z obema rokama primemo za boke in krožimo 8x v levo in 8x v desno stran. Če vajo pravilno delamo ogrejemo boke sodeluje pa tudi majhen del hrbtenice. Vaja primerna za vse vrste športnih aktivnosti.

Boke lahko zagrejemo tudi z odročenjem. Nagnemo se na levo stran desno roko potegnemo čez glavo na levo stran in se 5x zazibamo in obratno. Vaja primerna za vse vrste športnih aktivnosti ni pa ena izmed pomembnejših.

Noge:

Naredimo širok razkorak iztegnemo noge in se z obema rokama poskušamo dotikati prstov na nogah, zazibamo se trikrat v levo stran in 3x v desno. Pri vaji sodelujejo vse mišice predvsem pa s tem zagrejemo prepone. Vaja je potrebna za vse športne aktivnosti.

Eno nogo damo naprej drugo pa nazaj(za dve stopali nazaj od prednje noge) in zategnemo 5 sekund da nas malo boli v mišice pod kolenom. To naredimo z obema noga. Pri vaji ogrejemo stegenjski mišici ki pa je pomembna za vse vrste športnih aktivnosti.

Z rokami se primemo za kolena in jih zavrtimo 8x v levo in 8x v desno stran. Tako zagrejemo kolena ki pa so največkrat poškodbe vrhunskih športnikov. Vaja primerna za vse športne aktivnosti.

Usedemo se na tla stopala nog pritisnemo skupaj si z rokami primemo potegnemo čim bolj nazaj proti telesu in zibamo. Če zibamo dovolj hitro lahko poletimo kot metulj☺. Pri »metulju« ogrejemo prepone. Vaja primerna za vse športne aktivnosti predvsem pa za ženske ki predvsem rade sedijo☺☺☺.

Sedimo naprej iztegnemo noge in se z rokami poskušamo dotakniti prstov na nogi. Pri vaji ogrejemo predvsem stegenjske mišice. Vaja primerna za vse športne aktivnosti.

Ogreti pa moramo tudi gležnje. Lahko jih ogrejemo na razne načine. Najprej jih vrtimo potem lahko malo hodimo po zunanjih robih stopal malo po notranjih delih stopala... Vaja je primerna za vse športne aktivnosti.

Vaje za moč:

Se uležemo na hrbet z rokami se primemo za rame skrčimo noge se 15x dvignemo do kolen na kratko povedano naredimo 15 trebušnjakov. Pri vaji krepimo trebušne mišice.

Se obrnemo na trebuh roke damo za glavo noge iztegnemo in 15x dvignemo noge in glavo naenkrat. Pri vaji krepimo hrbtne mišice.

Naredimo 15 sklec. Moških ali ženskih, odvisno od posameznika katere zmore. Pri vaji krepimo mišice na rokah.

Naredimo 15 počepov. Pomembno je da počepe naredimo pravilno. Pete se ne smejo dvigniti pri tem ugotovimo da kolena ne morejo preko stopal.