

1. UVOD

Vadba s prostimi utežmi predstavlja nekako vrh razvijanja moči v košarki. Prav vsak, ki je kdajkoli resneje igral košarko, te stvari dobro pozna. Pomembno je imeti nekaj predznanja, nekaj izkušenj z utežmi, zelo dobro pa je, če imamo poleg sebe nekoga, ki se na tovrstno vadbo bolj spozna. Training s prostimi utežmi ni primeren za igralce in igralke, ki ne obvladajo pravilne tehnike dvigovanja uteži (Dežman, Erčulj, 2000).

Kot pred vsakim treningom, se moramo tudi tu najprej dobro ogreti. Ogrevanje je pomemben dejavnik, ki vpliva na izboljšanje dosežkov v vseh športnih dejavnostih (Dežman, Erčulj, 2000). Gre za nekakšno fiziološko in psihološko pripravo na trening. Z ogrevanjem želimo doseči intenzivnejše delovanje mišičnega, srčno – žilnega, dihalnega in živčnega sistema.

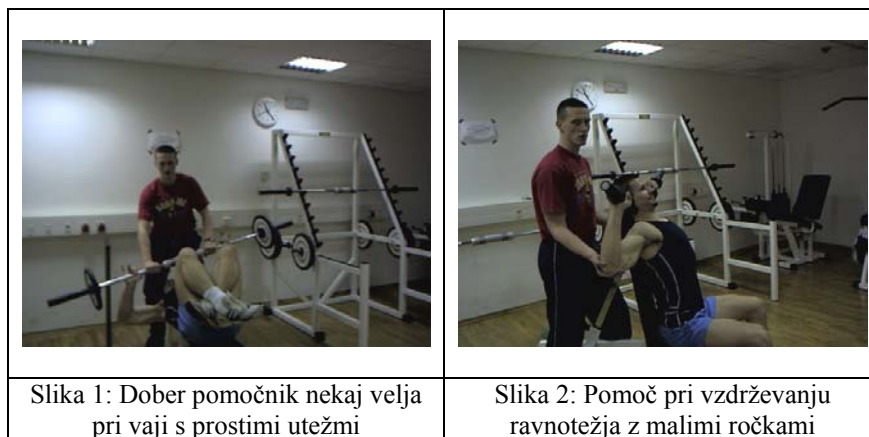
Glede na to, da vadba z prostimi utežmi poteka skoraj izključno v prostoru za fitnes v katerem so različne naprave za razvijanje vzdržljivosti in moči, se lahko ogrejemo na več načinov. Na razpolago imamo različne t.i. kardio naprave, kot so: kolo, tekoča preproga, simulator hoje po stopnicah, simulator veslanja, simulator smučarskega teka in še kaj bi našli. Na njih vadimo od 8 do 12 minut. Na začetku z nizko intenzivnostjo, proti koncu pa jo lahko povečujemo. To je aktivno ogrevanje, saj se sila, ki je potrebna za gibanje, razvije v naših mišicah. Z ogrevanjem moramo doseči takšno kombinacijo intenzivnosti in trajanja, ki bo povzročila povečanje temperature v globini mišic (Dežman, Erčulj, 2000).

Sledijo obvezne raztezne vaje (dinamične in statične). Z njimi raztezamo predvsem tiste mišične skupine, ki jih bomo kasneje obremenjevali. Najprej raztezamo večje mišične skupine, kasneje pa sledi specialno oziroma lokalno ogrevanje. Doseči moramo tudi elastičnost in večjo gibljivost v tistih mišicah in sklepkih, ki bodo kasneje bolj obremenjeni (Dežman, Erčulj, 2000).

Glavni del treninga lahko začnemo z manjšo obremenitvijo, tako da nam tudi prva serija služi kot lokalno ogrevanje. Bodoče gibe z utežmi naredimo z majhno težo (povzeto po Dežman, Erčulj, 2000). Podoben učinek imajo tudi t.i. krepilne vaje pri katerih premagujemo težo telesa ali dela telesa, saj z njimi prav tako povečamo mišični tonus oz. mišično napetost.

Ko smo dobro ogreti lahko preidemo na vadbo s prostimi utežmi.

2. NAPOTKI ZA VADBO S PROSTIMI UTEŽMI



Koliko teže?

Pri izbiri teže lahko uporabimo vsakdanjo metodo po občutku, odstotke telesne teže ali pa se poglobimo in uporabimo odstotke naše lastne moči.

Pri prvem načinu na začetku treninga izberemo majhno težo za začetek vaje. Nato težo povečujemo, dokler ne začutimo, da vaje ne moremo več pravilno izvesti. S tako ugotovljeno težo imamo predstavo o teži, ki jo potrebujemo za določene vaje.

Dihanje

Dihamo vedno, izdihnemo med najtežjo fazo vaje (npr.: dvig ročke), vdihnemo med najlažjo fazo vaje (npr.: spust ročke).

Na začetku gibanja dih zadržimo, izdihnemo pa približno na dveh tretjinah vaje. Ta metoda dihanja omogoča vrnitev krvi do srca in zmanjšuje obremenitev. Če posameznik zadržuje dih med celotno izvedbo vaje, lahko pride do težav v delovanju srca - poviša se krvni tlak, bitje srca pa postane neenakomerno (»učinek VALSALVA« - ta izraz opisuje povišanje krvnega tlaka pri čemer je možno onesveščenje in vrtoglavica).

Uporaba pasu

Pas za dviganje uteži daje dodatno oporo mišicam v ledvenem delu (še posebej trebušnim mišicam). Daje jim oporo med izvajanjem visoko intenzivnih vaj, kjer je aktivnih več sklepov (počep).

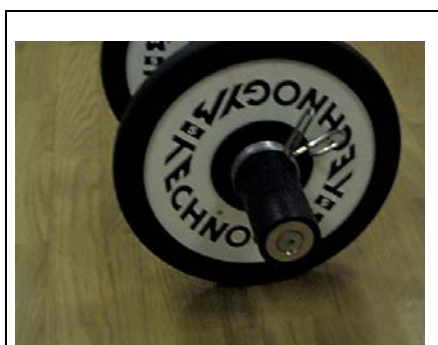
Prostor

Prepričati se moramo, da imamo za izvedbo vaje dovolj prostora in ali so v bližini kakšne uteži ali ljudje. Varnost je najpomembnejša.

Ravnotežje na ročki

Pred dvigom preverimo:

- ali je teža na obeh straneh enaka,
- ali so varnostne sponke na obeh straneh pravilno pritrjene,



Slika 3: Pravilno pritrjene sponke na prostih utežeh

Sodelovanje

Mišljeno sodelovanje trenerja med vadbo. Športnika opazujemo in mu pomagamo pri izvajanju vaje. To pomeni, da mu podamo utež, mu jo pomagamo spraviti v začetni položaj. Pogled moramo imeti vedno na ročki, opazovati moramo položaj športnikovega telesa. Opazujemo morebitne napake v tehniki, izgubo ravnotežja, mrtve točke v vaji kjer gibanje zastane ali pa nepravilna gibanja ročke

Pomoč na začetku in na koncu

Najbolj pogost način pomoči:

- trener ali športnik šteje do tri,
- na tri oba skupaj dvigneta uteži v začetni položaj,
- ko športnik vzpostavi ravnotežje, trener odmakne roke z uteži,
- nato športnik začne z vajo.

Ponavadi ima trener eno roko nad in eno pod drogom, kar zagotavlja ravnotežje in nadzorovano gibanje. Po vaji pomaga trener spustiti utež v začetni položaj.

Hitrost gibov

Nadzorujemo tako fazo dviganja kot fazo spuščanja uteži. Vsaka ponovitev naj bi bila izvedena tekoče. Pri eksplozivnih gibanjih, pa mora biti vsaka ponovitev izvedena kar se da hitro in s pravilno tehniko.

Počitek (odmor)

Počitek igra veliko vlogo v razvoju moči in vzdržljivosti vsake mišice. Daljši kot je interval počitka med serijami, več časa ima mišica za obnovo energijskih zalog (večji mišični potencial – mišica postane močnejša). Krajši interval med serijami pa povečuje vzdržljivost mišice, hkrati pa zmanjšuje potencial moči. Zato moramo upoštevati ta dva faktorja pri določanju trajanja počitka za trening uteži. Zelo pomembno pa je, da med serijami ne počivamo predolgo (da se telo ne ohladi), ker s tem povečujemo možnost poškodb.

Vrstni red vaj

Na splošno naj bi najprej izvajali vaje za večje mišične skupin in nato prišli na vaje za manjše mišične skupine. Če izvajamo program za celo telo v enem dnevu, razdelimo naše telo na pol (zgornji in spodnji del telesa).

Strokovni izrazi

- bočna upogibalka = dviganje nog proti prsim, ko je zgornji del telesa fiksiran in premika prsi proti nogam, ko so te fiksirane,
- upogibalke hrbta = preme, notranje in zunanje poševne trebušne mišice upogibajo hrbtenico,
- obračalke hrbtenice = preme, notranje in zunanje poševne trebušne mišice, pol hrbtenična mišica, večkrakasta mišica, obračalke in dvigalke mišic, prispeva k obračanju hrbtenice,
- glavne premikalke = mišice, ki povzročajo gibanje,

- pomožne premikalke = mišice, ki pomagajo glavnim mišicam pri gibanju,
- utrjevalke = so ponavadi mišice v mirujočem izometričnem krčenju, ki utrjujejo en telesni del, da se lahko drugi del telesa, ki ponavadi vsebuje glavno premikalko, na nekaj opre.

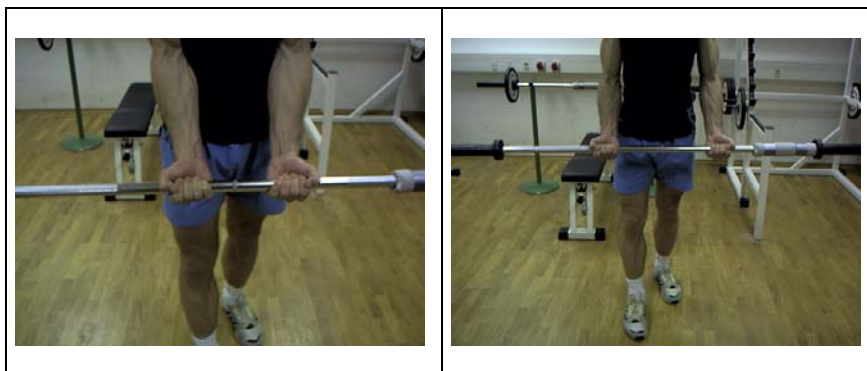
3. VAJE Z UTEŽMI

To poglavje vsebuje številne vaje s slikami in kratkimi razlagami za vsako (pravilna in varna tehnika).



Zavedati se moramo, da dva človeka nista nikoli popolnoma enaka, zato moramo pri vajah z utežmi upoštevati posamične razlike. Posamezniku moramo prilagoditi opremo in težo njegovemu telesu in potrebam. Tehnika posameznika niha v odvisnosti od individualnih razlik, zaradi tega moramo prilagajati razsežnost gibanja, oprijeme in položaje. Za varno izvajanje vaj, moramo imeti ob sebi kvalificiranega trenerja ali inštruktorja, ki nadzoruje tehniko dviganja.



3.1. Prijemi ročke

Pri vadbi z prostimi utežmi imamo na voljo več različnih prijemov ročke. Poznamo nadprijeme (ozke, srednje in široke), kjer sta palca obrnjena navznoter (drug proti drugemu) in podprijeme (ozke, srednje in široke), kjer pa sta palca obrnjena navzven. Poleg tega poznamo odprte (palec je na isti strani kot ostali prsti) in zaprte (palec je na drugi strani ročke kot ostali prsti) tako podprijeme kot nadprijeme. Redkeje se uporablja t.i. dvoprijem, kjer je ena roka v položaju nadprijema, druga pa v položaju podprijema (povzeto po Dežman, Erčulj, 2000).



| | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| | |
| Slika 4: Zaprti ozki podprijem | Slika 5: Zaprti srednji prijem |

| | |
|---|--|
|  |  |
| Slika 6: Odprti srednji nadprijem | Slika 7: Odprti ozki nadprijem |

| | |
|--|---|
|  |  |
| Slika 8: Dvoprijem | Slika 9: Zaprti prijem |



Slika 10: Odprti prijem

3.2 VAJE ZA MIŠICE SPODNJEGA DELA TELESA

Spuščanje v čep

- Uporabimo srednje do širok nadprijem, kolcolce dvignemo navzgor, da oblikujemo mišično polico za drog, ki je nameščen na zadnjih deltastih in zgornji kapucasti mišici (ročke ne smemo namestiti na vrat, mora biti pod vratom),
- stopala in boki morajo biti pod drogom, noge iztegnemo, ko drog z utežmi vzamemo oziroma postavimo na stojalo,
- stopimo nazaj in se postavimo v začetni položaj: stopala so malce širše od bokov, prsti so usmerjeni rahlo navzven,
- oči, glava, ramena in prsi morajo biti med dvigom vzporedno z napetim hrbtom,
- počasi se spustimo v kolkih navzdol, dokler niso stegna vzporedno s tlemi, v nogah se v spodnji fazi ne premikamo, teža je enakomerno razporejena po podplatih in je ne prenašamo naprej na prste,
- ročko dvigamo počasi z iztegovanjem v kolkih in kolenih, pri tem ohranjamo pravilen položaj telesa (boki morajo ostati pod trupom, ne upogibamo hrbtenice in se nagibamo naprej),
- ko končamo serijo, počasi namestimo ročko na stojalo.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. quadriceps femoris
2. m. biceps femoris
3. m. gluteus maximus
4. m. gastrocnemius
5. m. soleus



Slika 11: Začetni položaj. Na sliki je viden tudi pomočnik, ki varuje športnika pred padcem nazaj.



Slika 12: Športnik med spustom v čep.

Mrtvi dvig

- Stojimo s stopali v širini bokov, ročko držimo poleg golenice,
- uporabimo širok nadprijem,
- počasi dvignemo ročko s pomočjo napetega hrbta (t.i. položaj »sedlo«) in nog, roke so iztegnjene,
- ročka mora priti v položaj nad kolena.,
- poteg začnemo z nogami, boki in s hrbtom, pri tem ostanejo roke iztegnjene,
- ramena so potisnjena nazaj in navzgor,
- boki so potisnjeni naprej in navzgor,
- noge so iztegnjene in stojimo na prstih,
- ročka ostane ob telesu,
- ko ročko spuščamo navzdol, si moramo pomagati s stegni, da zaščitimo spodnji hrbet, medtem krčimo kolena pod vplivom teže,
- za več ponovitev se vrnemo na korak 4 ali 3.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. biceps femoris
2. m. erector spinae
3. m. trapezius
4. mišice podlahti (ekstenzorji)



Slika 13: Začetni položaj.



Slika 14: Končni položaj.

Poteg do ramen z nalaganjem ročke

- Upošteevamo korake kot prejšnji vaji do zadnjih treh alinej, razen prijema, ki je v širini ramen, da lahko potem ročko namestimo na ramena,
- telo naj bo spuščeno v 1/8 do 1/4 počepa, preden se ročka začne spuščati na ramena,
- preden ročko položimo na ramena, zapestja zasučejo nazaj, komolci pa gredo gor in naprej. Telo naj ne gre v zaklon.,
- iztegnemo noge in se vzravnamo.



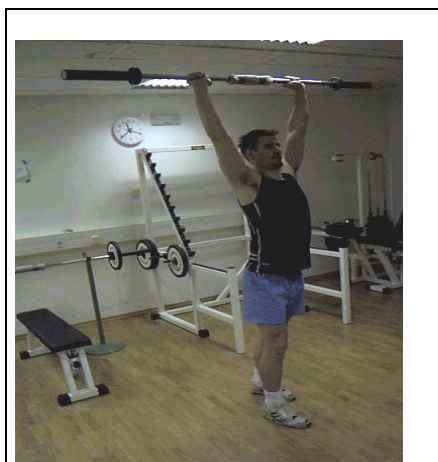
Slika 15: Začetni položaj.



Slika 16: Končni položaj.

Potegi z nogami s tal in nato do ramen z nalaganjem ročke ter dvig nad glavo

Enaka vaj kot zgoraj, le da dodamo dvig ročke nad glavo. Pri tem delamo v treh fazah: prva je dvig uteži s tal do pasu (slika 5), nato nalog na ramena (slika 6) in zadnja faza je dvig nad glavo (slika 7). Pri tej vaji ne delajo samo mišice nog, ampak tudi mišice trupa (iztegovalke in upogibalke) ter mišice rok (upogibalke in iztegovalke) in ramenskega obroča.



Slika 17: Končni položaj v vaji 2.2.4

Stopanje na klop

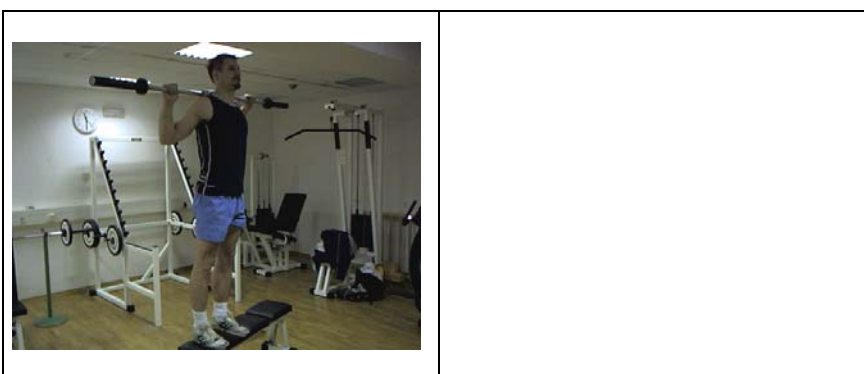
- Začnemo z ročko na ramenih,
- z desno nogo stopimo na klop in se tudi z levo nogo povzpemo nanjo, do stoječega položaja,
- previdno stopimo dol, najprej z desno nogo nato še z levo, do stoječega položaja,
- vajo ponovimo za nasprotno nogo. Med serijami menjamo noge,

- klop mora biti tako visoka, da je stegno vzporedno s tlemi, ko z nogo stopimo nanjo,
- pri vaji lahko uporabljamo namesto velike ročke tudi male ročke, ki jih držimo ob strani,

Na slikah je prikazana vaja le za eno nogo, na treningu delamo izmenično z LN in DN ali pa po 4 ponovitve LN in 4 ponovitve DN (tako 3x v eni seriji).

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. biceps femoris
2. m. gluteus maximus – najbolj obremenjena
3. m. quadriceps femoris
4. m. gastrocnemius



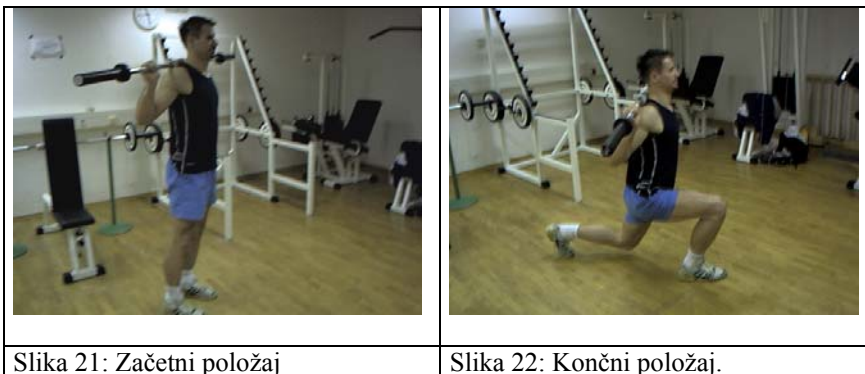
Izkorak naprej

- Začnemo v stoječem položaju z ročko na ramenih,
- stopimo naprej pri tem pa ostane glava, ramena in trup vzravnani in navpično,
- ramena in boki naj bodo pri ohranjanju ravnotežja med izkorakom naprej poravnani, dokler ni stegno vzporedno s tlemi,
- zadnja noga je čimbolj iztegnjena, koleno se ne sme dotikati tal,
- s sprednjo nogo se odrinemo in stopimo v začetni položaj,
- vajo ponovimo z nasprotno nogo in noge menjamo dokler ni serija zaključena,

Pri tej vaji lahko uporabljamo tudi male ročke, ki jih držimo ob sebi.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. biceps femoris
2. m. gluteus maximus
3. m. quadriceps femoris
4. m. gastrocnemius
5. m. erector spinae
6. rectus abdominis



Izkorak v stran

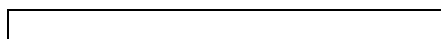
- Začnimo v stoječem položaju z ročkami ob sebi,
- stopimo v stran, pri tem ostane glava, ramena in trup vzravnani, dokler ni stegno skoraj vzporedno s tlemi in druga noga rahlo pokrčena,
- z nogo se odrinemo in stopimo v začetni položaj,
- vajo ponovimo z nasprotno nogo in nogi menjamo dokler ni serija zaključena.

Ročki lahko držimo tudi pred seboj, prav tako lahko uporabimo tudi veliko ročko, ki naj se nahaja na plečih.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. biceps femoris
2. m. gluteus maximus
3. m. quadriceps femoris
4. m. gastrocnemius
5. m. erector spinae
6. rectus abdominis
7. m. adductor longus
8. m. sartorius
9. m. tensor fasciae latae

Začetni položaj je enak kot pri zgornji vaji.





Slika 23: Končni položaj.

Dvig na prste stoje

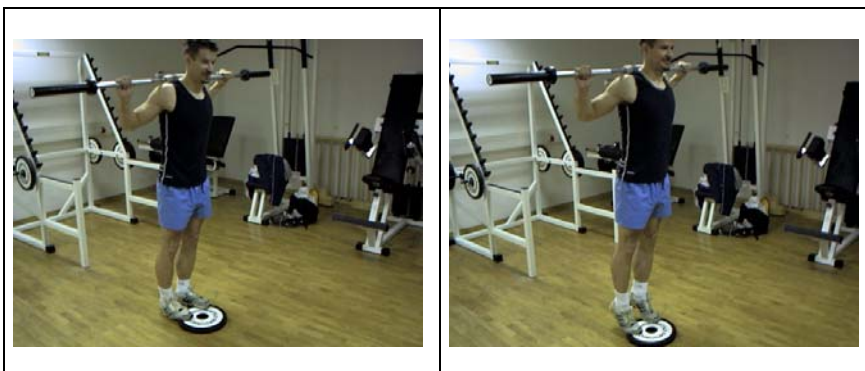
- Začnemo v stoječem položaju, kjer so noge naravno pokrčene, trup je vzravnán, utež pa imamo na plečih, pogled usmerjen naprej
- gib izvedemo samo v skočnem sklepu, stopimo na prste
- vrnemo se v osnovni položaj v kontroliranem gibanju.

Pod stopala si lahko podložimo pod stopala utež, desko ipd, vendar moramo pazljivo delati ponovitve, da ne bi poškodovali ahilove tetive.

Variacije: položaj pet not ali ven

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. gastrocnemius



3.3 VAJE ZA MIŠICE ZGORNJEGA DELA TELES

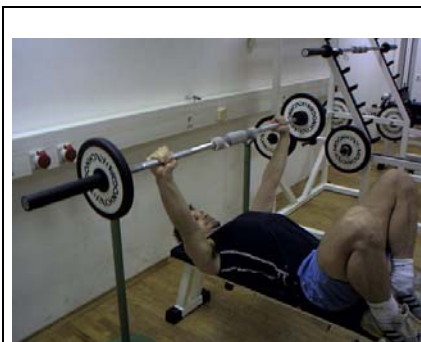
Iztegovanje rok leže na klopi z veliko ročko (z malimi ročkami) – bench press

- Ležimo plosko s hrbtom na klopi, ki se je dotikajo glava, ramena in zadnjica, med dvigom ohranjamo ta položaj,
- prijemi so lahko različni, splošno pa naj bo prijem malo širši od ramen,
- glava ne sme biti prav pod drogom, zato potrebujemo pomoč, ko utež vzamemo s stojala oziroma jo položimo nazaj na stojalo,
- ko smo v začetnem položaju, počasi spustimo ročko do bradavic (okoli 10 cm), z ročko se lahko dotaknemo prsi brez sunkovitih gibov in jo nato dvignemo do popolne iztegnitve rok,

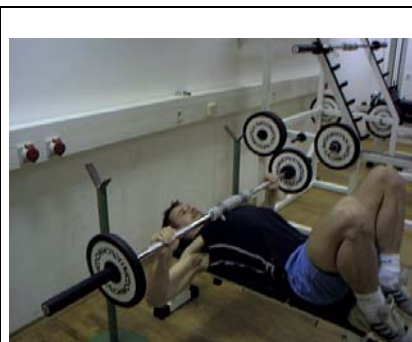
Partner pomaga športniku dvigniti ročko do začetnega položaja, nato spremlja ročko z rokami, vendar se je med dvigom ne dotika (če ni potrebno). Na koncu mu pomaga še pri namestitvi ročke na drog

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. pectoralis major
2. m. deltoideus anterior
3. m. triceps brachii



Slika 26: Začetni položaj



Slika 27: Končni položaj

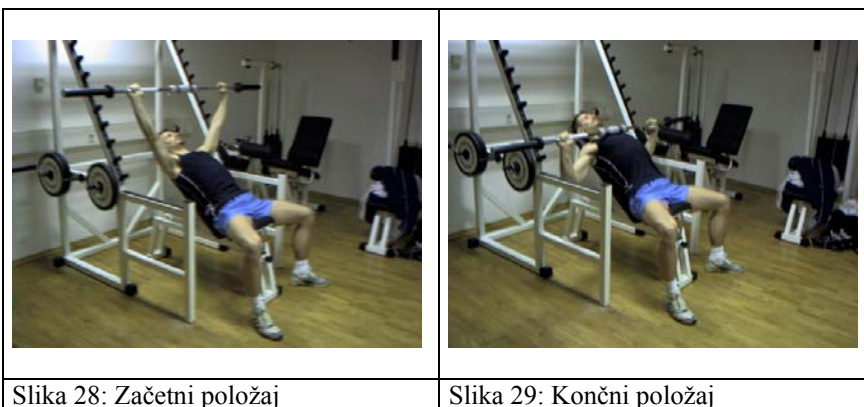
Iztegovanje rok na poševni klopi z veliko ročko (z malimi ročkami)

- Ležimo na klopi, stopala so plosko na tleh, ta položaj ohranjamo med dvigom
- uporabimo srednje do širok prijem zaradi različnih tehnik pri poševni in vodoravni klopi
- iz začetnega položaja z iztegnjenimi rokami počasi spustimo ročko do zgornjega dela prsi tik pod ključnico (nežno dotaknemo), nato dvignemo ročko do popolne iztegnitve.

Pomoč je enaka, kot pri iztegovanju rok na vodoravni klopi

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. pectoralis major – dela največ
2. m. deltoideus anterior
3. m. triceps brachii



Sunki uteži z ramen nad glavo stoje

- Do začetnega položaja upoštevamo navodila pri vaji »poteg na rame s potegom s tal«,
- uporabimo prijem v širini ramen s komolci pod ročko,
- počasi jo dvignemo do polne iztegnitve rok nad glavo (ne krivimo hrbta),
- pravilno spustimo ročko nazaj do ramen.

Partner po potrebi pomaga od zadaj in to tako, da prime ročko.

Glej vajo 2.2.4. Vaja je enaka.

Sunki malih ročk iz ramen nad glavo sede

- Sedimo na koncu klopi z ravnim hrbtom in stopali trdno na tleh,
- s sunkom noge si pomagamo, da ročki vsako posebej zavihtimo v začetni položaj tik nad zunanjim delom ramen,
- počasi dvignemo obe ročki nad glavo, kjer se pred spustom v začetni položaj rahlo dotakneta med seboj.

Partner po potrebi pomaga tako, da od zadaj prime športnika za zapestje in usmerja ročko v pravo smer.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. deltoideus anterior
2. m. deltoideus lateral
3. m. triceps brachii

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

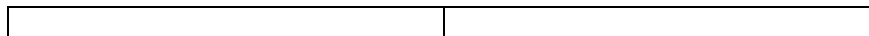


Iztegovanje rok v komolcu – leže na klopi

- Ležimo plosko na klopi, ki se jo dotikajo glava, ramena in zadnjica, stopala so trdno na tleh, ta položaj ohranjamo med dvigom,
- uporabljamo ozek prijem, vajo začnemo z iztegnjenimi rokami,
- počasi spuščamo ročko do čela, pri tem ostanejo komolci skupaj, nato jo dvignemo do popolne iztegnitve rok nad rameni,
- premikale naj bi se samo podlahti, ostali deli roke so fiksirani (navpično navzgor).

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. triceps brachii





Variacije: različen naklon klopi (90 ° - 180 °)

Potegi male ročke z eno roko

- Desno dlan in desno koleno položimo na klop, trup je vzporeden s tlemi,
- malo ročko držimo v roki, ki je iztegnjena navzdol, leva noga je rahlo upognjena, s prsti na nogah uravnavamo ravnotežje,
- ročko potegnemo navzgor do zunanjšega predela ramena, na koncu dviga je komolec usmerjen navzgor, ročka pa se dotakne rame,
- ročke ne suvamo navzgor, gibi so enakomerni,
- počasi spustimo ročko do začetnega položaja,
- ko je serija končana, zamenjamo roki.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. triceps brachii
2. m. latissimus dorsi
3. m. erector spinae
4. m. biceps brachii
5. mišice podlahti

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|



Potegi malih ročk (velike ročke) do brade

- Stojimo z iztegnjenimi rokami, male ročke (velika ročka) so naslonjene na stegna, dlani so obrnjene navznoter tako, da palca gledata drug proti drugemu,
- ročki povlečemo naravnost navzgor ob telesu, brez nihanja do brade, komolci so na koncu giba vzdignjeni,
- kolena so rahlo upognjena,
- počasi spustimo ročke, previdno po isti poti do začetnega položaja.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. biceps brachii
2. m. deltoideus lateral
3. m. trapezius
4. mišice podlahti

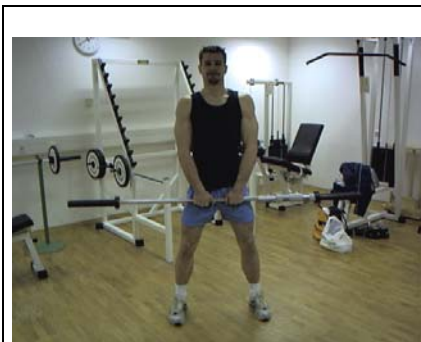
| | |
|--|--|
| | |
|--|--|



Slika 36: Začetni položaj – širok prijem



Slika 37: Končni položaj – širok prijem



Slika 38: Začetni položaj – ozki prijem



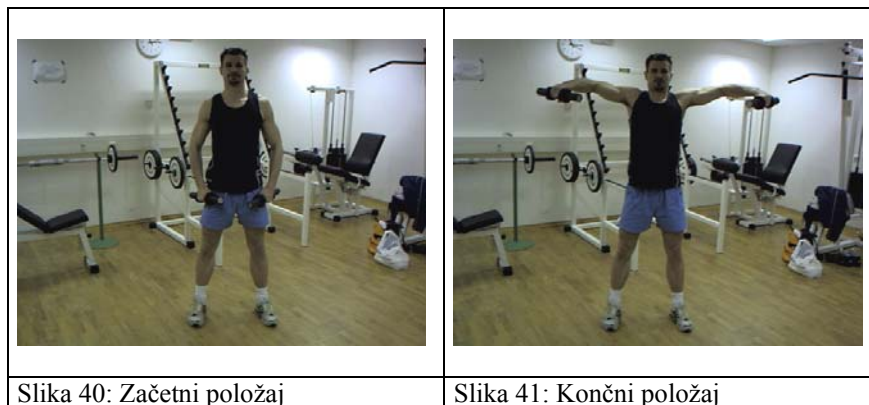
Slika 39: Končni položaj – ozki prijem

Odročanja z malimi ročkami

- Sedimo na koncu klopi z zravnanim telesom, roke z ročkami visijo ob telesu, noge so trdno na tleh, lahko delamo tudi stoje,
- počasi dvignemo ročke navzgor, komolci so rahlo upognjeni, ročke dvignemo rahlo nad ramena (kot ptičja krila), na koncu gib za trenutek zadržimo, nato spustimo ročke po isti poti v začetni položaj.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. deltoideus lateral, anterior
2. m. trapezius

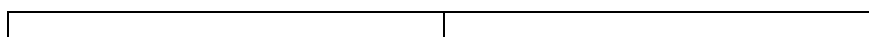


Upogibanje rok v komolcih z ukrivljenim drogom stoje

- Stojimo z rahlo pokrčenimi koleno, v širini bokov, roke so iztegnjene, ročka je naslonjena na stegna, z dlanmi jo držimo na izboklinah,
- ročko dvignemo s krčenjem v komolcih, ki ostanejo ob telesu do položaja izpred ramen,
- z ročko ne zamahnemo navzgor in komolce ne obračamo navzven,
- počasi jo spustimo po isti poti v začetni položaj.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. biceps brachii
2. m. brachialis





Slika 42: Začetni položaj



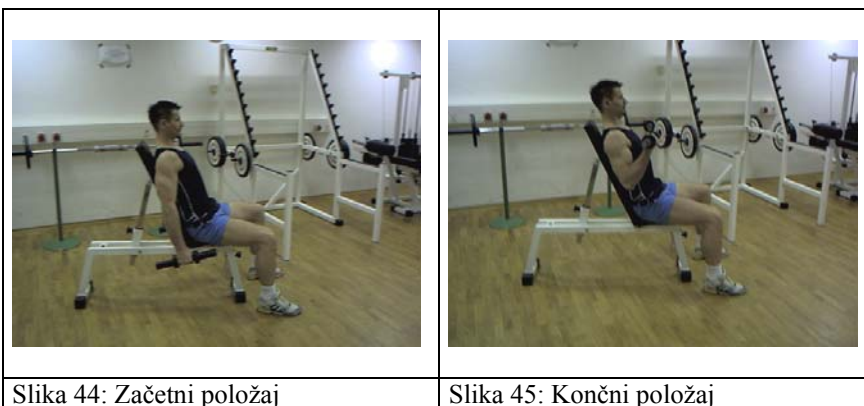
Slika 43: Končni položaj

Upogibanje rok v komolcih z malimi ročkami

- Sedimo na koncu klopi z zravnanim hrbtom (lahko tudi stojimo), roke iztegnemo ob strani, dlani obrnemo navznoter, stopala so trdno na tleh,
- malo ročko dvignemo s upogibanjem v komolcu do rame, pri tem obrnemo zapestje za 90 stopinj tako, da je ročka na vrhu konca giba vzporedno z ramo, nato jo previdno spustimo po isti poti do začetnega položaja,
- ponovimo isto tudi z drugo roko in menjamo roki dokler ni serija zaključena,
- z ročkami ne smemo zamahovati navzgor, komolce obdržimo ob telesu.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. biceps brachii
2. m. brachialis



Veslanje v predklonu

- Vajo delamo v stoječem položaju, kolena so pokrčena. Trup je predklonjen, skoraj vzporeden s tlemi, palico pa držimo v iztegnjenih rokah,
- hrbet imamo napet, ročko pa povlečemo do trupa. Pri tem ne smemo trzati oziroma si na kakršenkoli način pomagati s hrbtom,
- vaja zahteva popolno kontrolo hrbtnih mišic,
- po isti poti vnemo ročko v osnovni položaj.

Vaja je podobna kot vaja 2.3.7.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. triceps brachii
2. m. latissimus dorsi
3. m. erector spinae
4. m. biceps brachii
5. mišice podlahti



Vaje za mišice trupa

Močne trebušne mišice so zelo pomembne za športnika, saj mu pomagajo pri varovanju telesa pred poškodbami, še posebej v predelu spodnjega dela hrbta, ustvarjajo večjo stabilnost v srednjem delu trupa in pomagajo hrbtnim mišicam pri pravilni drži. Večja moč trebušnih mišic lahko poveča hitrost teka, vzdržljivost in izboljša dvig kolen v prvi fazi tekalnega koraka.

Trebušne in hrbtne mišice naj bi bile enako močne, torej v razmerju 1:1. Vaj za krepitev teh mišic s prostimi utežmi je zelo malo, ponavadi gre za povsem običajne dvige iz leže v sed ali dvigovanje hrbta v leži na trebuhu z dodatnimi bremenami. Edina vaja, kjer lahko uporabimo olimpijsko ročko, je t.i. Twist vaja. Pri tej vaji sedimo ali stojimo, ročko pa imamo naloženo na ramena in jo držimo z rokami za konca. Trup obračamo levo in desno, pri tem pa je pomembno, da glave ne obračamo, ampak je pogled vedno usmerjen naprej. Poskušamo izolirati mišice hrbta.

Obremenjene mišice pri gibu:

1. m. obliquus externus abdominis
2. m. serratus anterior
3. m. transversus abdominis

3. ZAKLJUČEK

Po vsaki seriji obvezno naredimo sprostilno in raztezne gimnastične vaje. S tem sprostimo mišico, preprečujemo poškodbe in vplivamo na gibljivost.

Trening moči naredi človeka bolj odpornega in pripravljenega za življenje in športne aktivnosti. Košarka je kontaktna igra, v kateri ima moč velik pomen, hkrati pa je »močan« športnik bolj odporen proti poškodbam. Vadba v fitnessu naj bo stalna (v vseh obdobjih procesa treniranja), spremlja naj jo primerna prehrana in predvsem dovolj počitka. Vedeti moramo, kaj delamo in zakaj to delamo (kakšen bo učinek). Na začetku bo napredek velik, kasneje pa vedno manjši. Z vadbo s prostimi utežmi lahko začnemo šele ko osvojimo gibanja na trenažerjih, saj pri prostih utežeh potrebujemo dovolj močne mišice trupa. Pri vadbi na trenažerju lahko breme ponavadi izpustimo, pa se nam ne bomo poškodovali. Pri prostih utežeh pa je stvar bolj zapletena, saj se lahko ob nepravilnem izvajanju in brez pomočnika težje poškodujemo.

Skratka, vadba s prostimi utežmi naj bi bila na sporedu vsaj 2x tedensko pri vsakem aktivnem tekmovalnem športniku. Pomaga preprečevati poškodbe in vpliva na celoten lokomotorni aparat.

Malo za šalo, malo za res



Slika 48: Mišica pred vadbo



Slika 49: Mišica po vadbi

4. DODATEK – program za košarkarje (povzeto po Perkov, 2000)

4.1 Posezonski program

Cilj tega programa je razvijanje moči celega telesa, predvsem pa krepitev slabše razvitih mišičnih skupin in usklajevanja razmerja med mišičnim skupinami.

Trajanje programa: začne se teden dni po koncu sezone in traja 4 – 6 tednov (do začetka predsezonskega programa)

Pogostost treningov: 3 x tedensko (odmor med vadbo 1 dan)

Ogrevanje: aerobna aktivnost – kardio naprava (kolo, preproga,...), trajanje 10 min pred treningom

Raztezanje pred treningom: obvezno

Raztezanje po vsaki vaji: umirjeno

Odmor med serijami: 1 min 30 sek – 2 min

Vse vaje delamo previdno. Če začutimo kakršnokoli bolečino, takoj prekinemo z vadbo.

| Št. | Ime vaje | Serije | Ponovitve |
|-----|--|--------|------------|
| 1 | Bench press (vaja 2.3.1) | 4 | 12,10,10,8 |
| 2 | Zakloni na trenažerju – iztegovalke trupa | 2 | 15,15 |
| 3 | Veslanje v predklonu (vaja 2.3.12) | 4 | 12,10,10,8 |
| 4 | Dvig ročke s prsi nad glavo stoje (vaja 2.2.4) | 3 | 10,10,8 |
| 5 | Vlečenje na lat-machine pred glavo | 3 | 10,10,8 |
| 6 | Pullover – mala ročka | 3 | 10,10,8 |
| 7 | Poševni bench press (vaja 2.3.2) | 3 | 10,10,8 |
| 8 | Ekstenzija nog – iztegovalke v kolenu | 3 | 10,10,8 |
| 9 | Fleksija nog – upogibalke v kolenu | 3 | 10,10,8 |
| 10 | Globoki počep (vaja 2.2.1) | 4 | 12,10,10,8 |
| 11 | Izpadni korak naprej (vaja 2.2.6) | 2 | 10,10 |
| 12 | Dvig na prste stoje (2.2.8) | 2 | 25,15 |
| 13 | Dvigovalke trupa na poševni klopi | 2 | 50,30 |

4.2 Predsezonski program

Cilj je razvijanje maksimalne in hitre moči.

Trajanje programa: takoj po posezonskem programu, t.j. od začetka treningov pred sezono do teden dni pred prvo tekmo v sezoni

Pogostost treningov: 3 x tedensko (vsak drugi dan)

Ogrevanje in raztezanje: enako kot v posezonskem programu

| Št. | Ime vaje | Serije | Ponovitve |
|-----|--|--------|-----------|
| 1 | Bench press z malimi ročkami na ravni klopi | 3 | 10,10,8 |
| 2 | Veslanje v predklonu (vaja 2.3.12) | 3 | 10,10,8 |
| 3 | Potisk z malimi ročkami z ramen nad glavo sede (vaja 2.3.5) | 2 | 10,8 |
| 4 | Zgibe v vesi z nadprijemom | 2 | 10,8 |
| 5 | Veslanje stoje (vaja 2.3.8) | 2 | 10,10 |
| 6 | Triceps – iztegovanje rok v komolcu (vaja 2.3.6) | 3 | 10,10,8 |
| 7 | Biceps – upogoibanje rok v komolcu z malimi ročkami (2.3.11) | 3 | 10,10,8 |
| 8 | Ekstenzija nog – iztegovalke v kolenu | 2 | 10,10 |
| 9 | Fleksija nog – upogibalke v kolenu | 2 | 10,10 |
| 10 | Globoki počep (vaja 2.2.1) (vsak tretji trening izpadni korak naprej (vaja 2.2.6)) | 3 | 10,10,8 |
| 11 | Izpadni korak naprej (vaja 2.2.6) brez uteži | 2 | 10,10 |
| 12 | Mrtvi dvig – iztegnjene noge (vaja 2.2.2) | 2 | 10,10 |
| 13 | Dvigovalje trupa | 3 | 30,25,20 |

1.3 Sezonski program

Program je namenjen predvsem vzdrževanju maksimalne in hitre moči, ki smo jo pridobili v prejšnjih dveh programih.

Pogostost treningov: 2 x tedensko z najmanj dvema dnevoma odmora med treningoma (dva dni pred tekmo se ne dela)

Ogrevanje in raztezanje: enako kot v posezonskem programu

Odmor med serijami: 1 min 30 sek – 2 min

| Št. | Ime vaje | Serije | Ponovitve |
|-----|--|--------|-----------|
| 1 | Dvigovalje trupa | 2 | 20,20 |
| 2 | Zakloni na trenažerju – iztegovanje trupa | 2 | 12,10 |
| 3 | Veslanje sede na trenažerju | 2 | 10,10 |
| 4 | Poševni bench press (vaja 2.3.2) | 2 | 10,10 |
| 5 | Veslanje stoje (vaja 2.3.8) | 1 | 10 |
| 6 | Sklece na bradlji | 1 | 15 |
| 7 | Triceps – iztegovalke rok v ramenih in komolcu | 2 | 10,8 |
| 8 | Biceps – upogoibanje rok v komolcu stoje z | 2 | 10,8 |

| | | | |
|-----------|--------------------------------|---|-------|
| | olimpijsko ročko (vaja 2.3.10) | | |
| 9 | Potiskanje z nogami | 2 | 10,10 |
| 10 | Stoječi twist (vaja 2.3.13) | 2 | 50,50 |

Opozorilo: Po vsakem treningu v fitnessu v sezoni je dobro vključiti 5 – 8 minut aerobne aktivnosti (kolo, veslanje, tek na smučeh, tek, stopanje na »stepperju«). To pa zaradi tega, da se razgradi mlečna kislina in za sprostitvev.

5. LITERATURA

1. Bowerman, W., Freeman, W., T.A.C., Gambeta, V. (1997). Atletika. Zagreb: Gopal.
2. Bratuž, J., Šubic, P. (1993). Moč. Ljubljana: samozaložba.
3. Čabrić, D. (1988). Kako da postanem jak. Zagreb: Sportska knjiga.
4. Dežman, B., Erčulj, F. (2000). Kondicijska priprava v košarki. Ljubljana: FŠ.
5. Joch, W. (1997). Sprint. Zagreb: Gopal.
6. Perkov, D. (1998). Body building – tehnika izvođenja vježbi. Zagreb: Astroida d.o.o.
7. Perkov, D. (2000). Body building – sustavni trening. Zagreb: Astroida d.o.o.