

gibanje je življenje - življenje je gibanje

Leža dvigni trup 20 cm od tal



Iztegovanke trupa so običajno dovolj močne, saj jih neprenehoma uporabljamo pri vseh pokončnih aktivnostih.

V življenju moramo velikokrat dvigovati in nositi določeno breme, tovar. Ženskam najbolj ojačajo upogibalke rok po rojstvu otroka, saj ga neprenehoma dvigujejo skoraj do tretjega leta starosti, ko ima otrok običajno 10 - 15 kg. To pa je tudi ciljno breme, ki naj bi ga bili sposobni z lahkoto dvigniti. Pa zmerimo še koliko smo sposobni dvigniti.

Pozor!

Pravilno dvigovanje težjih bremen je vedno opravljeno z nogami, ki ima veliko močnejše mišice kot hrbet.

Najprej poskusimo dvigniti zaboj napolnjen z 12 litrskimi polnimi steklenicami radenske. V stoji na nogah (oprta na steno) s stegnjenimi rokami poskusimo skrčiti roke tako da prideta nad in podlahet do 90 stopinj. Če vam to uspe so vaše upogibalke več kot dovolj močne, saj so sposobne dvigniti skoraj 20 kg. Če vam to ni uspelo, odstranite



po eno ali dve steklenici (vsaka ima cca 1,5 kg) in na koncu boste dobili rezultat, ki odgovarja sposobnosti vaših upogibalk rok.

Za razvoj moči obstaja več metod, tudi glede na vrsto moči, vendar za običajne ljudi je dovolj primerna metoda ponavljanja srednje obremenitve. Največje število ponovitev pri izvedbi posameznega testa pomnožimo z 0,6 in zmnožek je naša obremenitev, ki jo izvajamo trikrat tedensko štiri tedne. Nato ponovno preverimo našo sposobnost izvedbe testa.

Okvirni normativi:

	Moški	Ženske
Sklece v opori ležno	7	3
Dviganje zaboja	7	3
Dviganje trupa	15	15

Seveda najboljša je vadba pod nadzorom strokovnjakov, zato Vam svetujemo obisk primerne športne društva, kjer Vam bodo pripravili Vam namenjen program dela.

Redna telesna vadba v domačem ali drugem prijetnem okolju bo nekaj, kar Vas bo bogatilo in Vas bo naredilo uspešnejše. Vpišete se lahko v Vam najbližje športno društvo, ki ga lahko najdete na www.razgibajmozivljenje.net več o Receptu za zdravo življenje s športom pa izveste na strani www.olympic.si.

KDOR ENO ZGIBANKO DOBI ŠE DRUGIM SLEDI!

- Dobro jutro zdravje, lahko noč neumnost
- Povabilo na sprehod
- Ali smo dovolj močni?
- Kaj pa gibljivost?
- Kje smo izgubili ravnotežje?
- Rad jem in se gibljem
- Vsak dan vem kaj je z mano
- Zaplešimo!



Recept

za zdravo življenje s športom
-0.75 do 99+? let

Odbor športa za vse pri OKS-ZaZ Vam je pripravil zgibanko s katero bi Vas želeli pripraviti do povečane telesne aktivnosti, ki bo najbolj koristila Vam.

Koliko konjskih moči ima naš avto? In koliko mi? Ali smo zaradi avta mi kaj manj močni? Kaj se dogaja z nami? Telovadci so zelo močni, slovenska nogometna ekipa proti težkim nasprotnikom porabi ogromno moči. Ko šef od nas kaj zahteva pomislimo, saj tega ne morem, saj sem čisto brez moči. Vedno ta moč, moč in moč. In kaj sploh je moč?

Kot gibalna sposobnost je moč določena kot sposobnost premagovanja zunanje sile.



gibanje je življenje - življenje je gibanje - gibanje je življenje

Najbolj običajna zunanja sila je sila teže in proti njej moramo delovati od rojstva do smrti. Po rojstvu dokler mišičje otroka še ni primerno razvito otrok predvsem leži na hrbtu, nato se obrne v ležo na trebuhu, sledi položaj leže z oporo. Iz ležečih položajev sledi gibanje od plazenja do lazenja, ko se noge in hrbtne mišice primerno ojačajo se otrok počasi vzravna, sledi pa hoja, kot najbolj optimalen način premikanja v prostoru.

Od prvega razreda osnovne šole dalje otroku sistematično zmanjšujemo njegovo moč z doslednim povečevanjem količine sedenja in zmanjšanjem obveznega gibanja. Moderne elektronske naprave za razvedrilo še dodatno sistematično zmanjšujejo moč otrok in mladine (in tudi odraslih), saj imajo gibalne spretnosti med mladimi manjšo veljavo kot ročne spretnosti (npr. upravljanje igralne palice ali televizijskega daljinca). Zato ni čudno, da imajo npr. študentke in študenti slabše gibalne sposobnosti kot osnovnošolci.

Koliko moramo biti močni?

Močni moramo biti toliko, da z lahkoto prenašamo ali nosimo lastno težo in uspešno premagujemo zunanje sile pri običajnem življenju.

Najnevarnejši del našega življenja so padci. Pri padcih se podzavestno lovimo na roke, ki morajo biti tako



močne, da ublažijo padec. Pri padcu so najbolj obremenjene iztegovalke roke in ramenskega obroča.

Preverimo koliko so naše iztegovalke rok res močne!

Leža, opora



Opora klečno, skleca



Opora klečno zanoženje, skleca



Opora klečno, golen upognjena, skleca



Opora ležno, skleca



Klek, spad v sklek



Da se po padcu poberemo in vzravnamo so pomembne upogibalke in iztegovalke trupa. Preverimo še moč naših upogibalk trupa

Leža, skrči eno nogo, nato še obe nogi.



Leža dvigni eno nogo 20 cm od tal, nato obe nogi

