

Recept za zdravo življenje

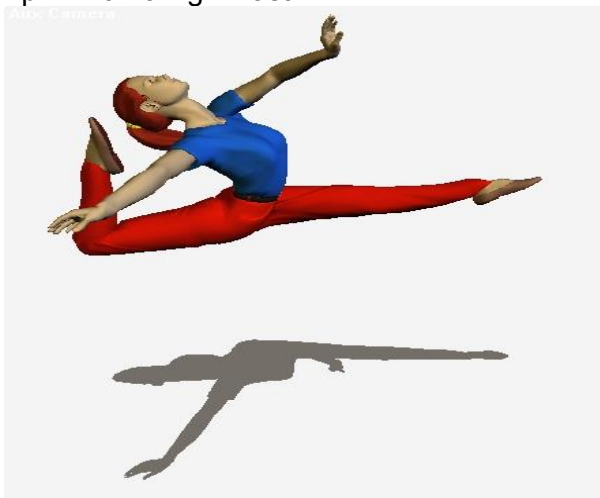
Kje smo izgubili gibljivost ?

Spoštovani državljani!

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

Kje za vruga smo izgubili gibljivost? Ali smo jo res izgubili? Ali jo sploh potrebujemo?

Gibljivost je zmožnost izvajanja gibanj s čim večjo amplitudo. V določenih športnih panogah je ta amplituda res pomembna kot npr. v ritmični gimnastiki.

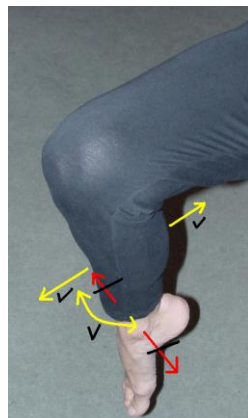


Za normalno delovanje taka neobičajna gibljivost ni pomembna. Pomembna pa je določena minimalna gibljivost, ki nam omogoča uspešnejše vsakodnevno delovanje. Vaje za ohranjanje in razvoj gibljivosti pa niso pomembne samo zaradi normalnega delovanja, temveč tudi zaradi odstranjevanja negativnih učinkov enostranskih obremenitev dela.

Otroci so od rojstva dalje kar zelo gibljivi, vendar z vstopom v šolo se poveča količina prisilnega mirovanja in zmanjša količina gibanja, kar se nadaljuje tudi po končanju študija, posledično to pomeni, da s starostjo izgublamo gibljivost.

Vsak sklep od glave do nog ima svojo značilno gibljivost glede na obliko sklepa, glede na značilnosti vezivnega in mišičnega tetivnega tkiva in glede na delovanje živčnega sistema, ki v mišici neprenehoma vzdržuje neko napetost.

Tako lahko npr. golen v kolenu samo upogibamo in iztegujemo, zelo težko ga sukamo ne moremo ga pa odmikati ali primikati.



V razvoju človeške vrste je vsak sklep dobil določeno nalogo, ki pa se z razvojem družbe in človeške vrste precej spreminja.

Seveda ne bomo se vrnili na drevesa, vendar pa neko gibljivost nujno potrebujemo. Potrebujemo primerno gibljivost komolca in ramenskega obroča, prav tako potrebujemo vsaj minimalno gibljivost hrbtenice in medeničnega obroča (da si zavežemo lastne čevlje).

Minimalni kriterij dobre gibljivosti komolca je popolna iztegnitev komolca. Le ta se pri starejših, ki imajo veliko opraviti z dvigovanjem bremen močno zmanjša zaradi prevelike dejavnosti upogibalk, ki se skrajšujejo zato jih je potrebno raztezati.



Ramenski obroč naj bi omogočal človeku viseti brez večjih težav, težave pa nastanejo, ker človek premalo visi. Vesa ne samo da dobro vpliva na raztezanje v ramenskem obroču, temveč deluje predvsem kot sprostitelj hrbtenice, ki se ob visenju močno raztegne in deluje nasprotno učinkom vsakodnevnega

stiskanja vretenc.

Gibljivost medeničnega obroča in hrbtenice naj bi predvsem omogočili vsakodnevna opravila oblačenja in obuvanja ter vožnje z avtomobilom, glede na klimatske razmere (zima, sneg in led) pa tudi preprečevanje morebitnih mišičnih natrganin pri zdrsih. Tako so minimalni kriteriji naslednji: s prsti rok se dotaknemo gležnjev (globoki predklon);



izpadni korak, s prsti rok se dotaknemo prstov nog;



sed raznožno kjer je kot med nogama 90 stopinj;



v razkoračni stoji zasuk trupa za 90 stopinj v desno in levo.



Za ohranjanje gibljivosti so najboljše statične vaje raztezanja. Najprej se moramo nekoliko ogreti npr. s hojo ali tekom, nato pa mišice počasi raztegnemo do največje možne amplitude in jih zadržimo v tem položaju 10 sekund (potiho preštejemo od 21 do 30) in to 3 krat ponovimo.

Ženske so običajno bolj gibljive kakor moški, vendar to ne pomeni, da ženskam ni potrebno ohranjati gibljivosti. Najboljši dokaz za redno vadbo so t.i. skupina Skokice v ŠD Narodni dom (143 let starem - najstarejšem

slovenskem telovadnem društvu), kjer je povprečna starost več kot 75 let, skoraj do smrti pri 93 letih pa jih je vodila Jelica Helena Zoe Vazzas.



Redna telesna vadba v 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.oks-zsz.si ali po telefonu 01 – xxxxxxxx.