

Predavač:
Marija Andrijašević

ZDRAVO TIJELO-ZDRAV DUH

Ovaj edukativni materijal napravljen je u sklopu projekta.

„Promocijom zdravlja u svrhu smanjenja rizika od obolijevanja“.

Sadržaj ovog edukativnog materijala napravljen je u obrazovne svrhe i ne služi kao osobni medicinski savjet. Potražite savjet od svog liječnika ili drugog kvalificiranog zdravstvenog radnika za sva pitanja koja imate u vezi Vašeg zdravstvenog stanja. Nemojte zanemariti profesionalni medicinski savjet ili odgoditi njegovu primjenu zbog nečega što ste pročitali u ovom edukativnom materijalu.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

CORE LAB

Core je naziv za dio tijela kojeg čine svi mišići, organi, pasivne strukture od prsnog koša do koljena.

Malim dijelom obuhvaća i mišiće natkoljenice, cijelo područje zdjelice, lumbalni dio leđa, trbušnu šupljinu kao i djelomično sve strukture torakalnog dijela kralježnice.

Ne bi pogriješili kada bi rekli kako je CORE sve na ljudskom tijelu osim ekstremiteta i glave.

Plasirano u medijima „core” je sinonim za six pack što nije točno!!!

CORE posturalna i stabilizacijska uloga:

Core, odnosno jezgra, predstavlja osnovu kinetičkog lanca u efikasnim i bezbolnim obrascima pokreta.

Proksimalna stabilnost znači distalnu mobilnost.

Što znači, stabilna jezgra, ekstremiteti (noge i ruke će slijediti).

Kada govorimo o osnovama treninga, govorimo o vježbama koje stabiliziraju trup u svim ravninama

Anti ekstenzija

Fleksija

Rotacija

Lateralna fleksija

Mišiće tupa odnosno CORE-a najjednostavnije dijelimo :

UNUTRAŠNJE I VANJSKE te zajednički jedna I druga skupina djeluju u pokretu .

UNUTRAŠNJA skupina mišića:

1. Duboki erector spinae (multifidus)
2. Dijafragma
3. TA (transversus abdominis)
4. Mišići zdjeličnog dna



Funkcija unutrašnjih mišića jest

1. Stabilizacija leđa (bitno za stabilizaciju glave te gornje i donje ekstremitete).
2. Omogućava stabilnu bazu za stvaranje pokreta.

Neadekvatna funkcija utječe na nestabilnost udova kao i same kralježnice (povećane lordoza i kifoza).

Tijekom kontrakcije dolazi do povlačenja pupka, obje strane zdjelice se povlače jedna prema drugoj te dolazi do lančane reakcije u TORAKALNO-LUMBALNOJ fasciji koja je povezana sa donjim dijelom kralježnice.

Transversus abdominis povezan je sa torakalno lumbalnom fascijom te fasciju povlači sa obje strane.

Rezultat: povećana stabilnost

Vanjsku skupinu čine

1. Internal oblique
2. External oblique
3. Rectus abdominis
4. Erector spinae (vanjski sloj)

Vježbe za stabilizaciju trupa

Vježbe za stabilizaciju trupa trebaju uključivati cijelu muskulaturu trupa i motoričku kontrolu pod različitim opterećenjem.

Lokalni kao i globalni stabilizatori trupa imaju sličan obrazac aktivacije i stabilizacije.

Ne razvijati samo izdržljivost i jakost lokalnih (npr trbušne mišiće) već i globalnih mišićnih skupina.

Kada se radi na problemu jačanja mišića trupa prvo se baterijom testova određuje razina funkcionalnosti za pojedinu osobu.



U svakodnevnim aktivnostima kao i sportu imamo četiri obrasca pokreta:

1. Fleksija trupa (npr. crunch)
2. Ekstenzija trupa (back extension)
3. Rotacija trupa
4. Lateralna fleksija

Kod razvoja stabilnosti trupa prvenstveno treba biti usmjeren na izdržljivost, a onda na jakost.

Tri do pet serija dinamičkih vježbi (20 ponavljanja pa se nakon par treninga i razvoja izdržljivosti dodaje vanjsko opterećenje za razvoj jakosti).

Lakši početni trening za razvoj mišića trupa

Prvi trenažni dan :

- plank (3x30 sec)
- stability ball hyper extension (3x 12-15pon)

Drugi trenažni dan

- bird dog(3x 12 obje strane)
- dumbell side band (3x12 obje strane)

Treći trenažni dan

- stability ball crunch 3x 12-15
- dead bug 3x 30-40 sec plus varijacije

PRIMJENA MINI GUMA ZA AKTIVACIJU GLUTEUSA

Mini elastične gume

Primjena mini elastičnih guma u grupnim programima može biti višestruka.

Mogu se koristiti samostalno ili kao dodatno opterećenje.

Postoji različita jačina te su rangirane po bojama.

Kombinacija mini bands-a (mini elastičnih guma) sa bodyweight vježbama tvore zanimljivu strukturu.

Aktivacija velikih mišićnih regija (npr. glutealne regije) stabilizacija (npr. ramenog pojasa) te uz kombinaciju vježbi mobilizacije čine okosnicu ove radionice.



Na radionici će se primijeniti jednostavni metodski principi kao i logični fluidni prelazi iz jedne vježbe i kretne strukture u drugu.

Poznati rekvizit sa novim idejama.

Vježbe:

Lateralna kretnje:

1/1

2/2

4/4

Čučanj 16/1

Odloženja 16/1

Zanoženja 16/1

Kombinacije

SLIDERI

Mali okrugli diskovi s jedne strane imaju plastičnu površinu, a sa druge strane specijalne materijale koji omogućavaju da diskovi kliču bilo na parketu, drvenoj površini, sportskom podu te su prilagođeni su za rad na različitim podlogama. Trening sa sliderima će sigurno obogatiti svaku trening rutinu.

Upotreba slidera će sigurno pojačati rad na balansu i snazi. Kada se doda element “nestabilnosti” u trening, vježbe za jačanje mišića core-a postaju definitivno izazovnije.

Kroz fluidne i logične kretnje te zbog nestabilnih “klizajucih “ površina tijekom izvođenja cijelog opsega pokreta, mišići rade drugačije nego kod tipičnih bodyweight vježbi.

Na radionici ćete se upoznati kako koristiti slidere, složiti vježbe kroz logične fluidne kretnje te kako postići zacrtani cilj treninga.

1. Trening započeti nakon dobrog zagrijavanja te u početku pokrete izvesti polagano, kontrolirano, a tek onda pojačati intenzitet i tempo izvođenja vježbi.

2. Vježbe izvoditi u punom opsegu pokreta kroz glatke kontrolirane kretnje

3. Vježbe se mogu izvoditi 30-60 sec ovisno o razini forme.

4. Pojačati intenzitet i vrijeme trajanja vježbi ovisno o razini forme.

