

Piše body instruktora
 Morena Poglajen Carić


Travanj - Miho Bošković

Na stazu nikada bez zagrijavanja

Sezona snježnih sportova nekima je već završila, ali pravim zaljubljenicima bijelih padina ona je tek započela i sigurna sam da ste se svi vi fizički dobro pripremili proteklih mjeseci. No osim te dugotrajnije pripreme svih tjelesnih sustava i motoričkih sposobnosti prije prvog spusta nije dovoljno samo se žičarom popeti na omiljenu stazu i krenuti. Hodanje u teškim pancericama i nošenje skija podiće će temperaturu vašeg tijela i ubrzati frekvenciju pulsa, ali treba odraditi i vježbe zagrijavanja mišićno-zglobnog sustava cijelog tijela, od stopala sve do glave. Svaki dio tijela važna je karika u skijaškoj tehnici. Predložene vježbe samo su djelić rutine koju možete koristiti za svoje zagrijavanje.

Slika 1. Iskoraci nogom naprijed uz pomoć štapova na skijama ili bez njih. Naizmjenično jednom pa drugom nogom napravite što veći iskorak prema naprijed. Pritom uspravite trup i glavu te uvucite trbuh. Prednja noga savija se u koljenu dok se stražnja noga isteže s pred-

nje strane. Osim nogu i trupa zagrijavate i rameno prsni obruč. Ponovite deset puta u dinamici.

Slika 2. Pretklon trupom na opruženu nogu. Zakoračite jednom nogom naprijed i oslonite je petom o podlogu. Ravnih leđa spuštajte guzu kao da želite sjesti dok ruke i trup istežete prema naprijed. Trbuh je uvučen, koljeno prednje noge potpuno opruženo da osjetite istezanje stražnjih mišića noge sve do guze te istezanje prsnih i ramenih mišića. Ponovite osam puta naizmjenično u dinamici.

Slika 3. Istezanje prednjih mišića natkoljenice nešto je jednostavnije bez skija. Jednostavno uhvatite jednom rukom svoju pancericu da osjetite istezanje mišića od kuka sve do ramena ili kao na slici zabodite prednji rub skije u snijeg. Zadržite poziciju deset sekundi i zamijenite nogu.

Slika 4. Stanite se skupljenih nogu i napravite otklon i rotaciju u jednu stranu kao na slici. Štapove zabodite što dalje od tijela i oba koljena potiskujte na suprotnu stranu od štapova dok uvlačite trbuh.



Napravite deset ponavljanja u dinamici na obje strane.

Slike 5. i 6. Čučnjevi su svakako najvažnija vježba pripreme za skijanje. Ukoliko ih radite u pancericama bez skija spustite se najbliže što možete uz pomoć štapova, ravnih leđa i uvučenog trbuha. Podizanjem iz čučnja aktivirajte sve mišiće nogu, stražnjice, trbuha i leđa te se na kraju vježbe istegnite kao na slici.

Osim ovih vježbi možete raditi i zamahe nogama, podizanja i kruženja rukama, pregibanja trupom u svim smjerovima i slično. Uvijek si predočite od kakvih se pokreta sastoji aktivnost koju ćete provoditi i neka vam ti pokreti služe kao vježbe za zagrijavanje.


 Sandro Sukno,
 najbolji vaterpolist
 reprezentacije za
 2014. godinu


Lipanj - Luka Bukić

Srpanj - Marko Bijac

