

zgornjega dela hrbtenice. To seveda ne pomeni, da ne bomo posvečevali veliko časa vajam za povrnitev gibljivosti. Pomeni pa, da bomo pri izboru vaj za moč določene vaje črtali s seznama in izbrali take, ki jih omejeno gibljiva hrbtenica in rame omogočajo. Takemu posamezniku torej ne bom predpisal vaj, kot so sklece ali potiski nad glavo z utežjo, ampak bomo potiske izvajali s palico, ki je vpeta v tla. Ta vaja zahteva bistveno manj gibljivosti kot potisk nad glavo, saj je kot ramen med izvedbo okoli 45 stopinj, in ne 90 kot pri klasičnem potisku nad glavo. Poleg tega omogoča zunanjo rotacijo nadlakti v končnem položaju, v nasprotju s sklecami, ki ramena silijo v položaj notranje rotacije in tako še poslabšuje opisano stanje. Za lažjo predstavo glej sliko 1. To prilagoditev vaje uporabljam tudi pri vseh posameznikih z bolečinami v ramenskem sklepu ali ledvenem delu hrbtenice.

Druga pogosta omejitev so kronično skrajšane mišice zadnje strani stegen. Pri slabši gibljivosti zadnje strani stegen bomo seveda veliko časa namenjali raztezanju tega predela, vendar se bomo hkrati izogibali vajam za moč, ki zahtevajo večjo gibljivost teh mišic. Posamezniki s slabše gibljivimi zadnjimi stegenskimi mišicami imajo namreč velike težave pri gibalnem vzorcu predklonu, kjer se s trupom nagnemo naprej, nekaj poberemo s tal in pri tem želimo ohraniti ravno hrbtenico. Zaradi slabo gibljivih zadnjih stegen se hrbtenica upogne in sile, ki delujejo na vretenca, se močno povečajo. Tako bomo vse predklone zamenjali z dvigom bokov na klopi, saj so pri tej vaji kolena ves čas pokršena in tako mišic zadnjega dela stegen ne raztegujemo. Za lažjo predstavo glej sliko 2. Dvig bokov na klopi je hkrati najbolj uporabna vaja za posameznike, ki

imajo kronične težave z ledvenim delom hrbtenice. Zdaj ne bomo šli podrobneje v vzroke težav s hrbtom, saj jih je preveč, da bi vse obravnavali v enem prispevku. Če posplošim, za vse posameznike, ki trpijo zaradi kroničnih bolečin v ledvenem delu hrbtenice, je bistveno, da se naučijo aktivirati mišice zadnjice in jih okrepijo. Vaja dvig bokov na klopi je idealna izbira za ta cilj, saj se osredotoča zgolj na te mišice ter hkrati ne aktivira mišic spodnjega dela hrbta in s tem ne ustvarja nobenega stresa na ledvena vretenca. Močne trebušne mišice so bistvene za take posameznike poleg močnih mišic zadnjice.

Prosti počep zamenjamo s počepom na klopi pri pomanjkljivi gibljivosti v kolkih ali bolečinami v kolenih. Ta vaja je veliko bolj varna, saj je med celotno izvedbo za nami klop, ki je varovalo, če zmanjka ravnotežja ali moči. Od višine klopi je odvisna intenzivnost vaje: nižja klop pomeni večjo intenzivnost, višja klop pa nižjo intenzivnost. Poleg tega je počep na klopi mnogo manj stresen za kolenski sklep v primerjavi s prosto različico, saj se v spodnjemu položaju, ko so sile na kolenskemu sklepu največje, usedemo na klop in tako razbremenimo kolena. Za lažjo predstavo glej sliko 3. Če ste sposobni izvajati proste počepe, jih je priporočljivo delati pred steno, ki je varovalo, če zmanjka ravnotežja ter nas med izvedbo zanese nazaj. Za posameznike s težavami v kolkih obteženo nošenje ni priporočljivo. Zamenjamo ga z lažjimi vajami za stabilizacijo trupa, kot so deska na komolcih, deska v stranski opori in antirotacije z elastiko.

Razvijajmo ravnotežje

Pri starostnikih je pogost vzrok poškodb padec zaradi izgube ravnotežja, zato

je redno izvajanje vaj za ravnotežje za starejšo populacijo bistveno. Najboljša izbira so vaje, pri katerih stojimo na eni nogi, ali uporaba ravnotežne žoge. Vaje, pri katerih stojimo na eni nogi, začnemo izvajati statično in jih nato stopnjujemo oz. preidemo v gibanje. Takšen primer je vaja, pri kateri enonožno stojimo na mestu, drugo nogo pa primemo za koleno in jo dvignemo proti prsnemu košu. Naprednejša različica bi bila, da hodimo naprej in pri vsakem koraku eno nogo primemo za koleno ter povlečemo do prsnega koša. Naslednja odlična vaja je takšna, da stojimo na eni nogi in z nasprotno roko sežemo do tal, kot da bi nekaj pobrali. Tudi to lahko izvajamo v hoji. Na ravnotežni žogi začnemo z vajami, pri katerih na žogi stojimo sonožno in lovimo ravnotežje. Ko to usvojimo, lahko dodamo lovljenje žogice na žogi ali lovljenje žogice, medtem ko stojimo na žogi enonožno. Za lažjo predstavo glej sliko 4. Vaje za ravnotežje vedno izvajamo, ko smo umsko in fizično spočiti.

Vadba za možgane

Za ohranjanje koordinacije je priporočljivo izvajanje fizično nezahtevnih vaj, ki močno izzovejo našo koordinacijo. Te vaje ne smejo biti izziv za moč ali gibljivost. Izvajamo jih lahko neodvisno od treninga za moč. Kljub temu, da je veliko nepremičnih dejavnosti dobra telovadba za naše možgane (šah, vaje za spomin), jih najbolj stimuliramo z gibalnimi izzivi. Tudi pri dojenčkih se možgani primarno razvijajo z gibanjem. Najbolj enostavni gibalni izzivi so premikanje prstov na različne načine in kroženje z udi v obliki osmice v obe smeri. Pri tem bo ena stran navadno povzročala več težav kot druga. Če želite večji izziv, so dober izbor razne igre z

slika 2

