

Telo kot telovadno orodje, kaj vse lahko storimo z vajami z lastno težo

Anže Maček, kineziolog in strokovni vodja
podjetja 2A Sports Lab



Povprečen dan odraslega človeka se je v primerjavi z 20 ali 30 let nazaj precej spremenil. Hiter tempo življenja, stresna služba, natrpan urnik in sedeč način življenja, so le štirje od mnogih dejavnikov, ki obremenjujejo večji del odrasle populacije. Zato se vedno bolj poudarja zdrav način življenja, med katerega spada ukvarjanje s športom. Biti v dobri telesni pripravljenosti v današnjem času ni samo modna muha ali trend, temveč je postala že zahteva sodobnega časa.

Vadba z lastno telesno težo je lahko odlična alternativa treningu na napravah. Predvsem takrat, ko do naprav nimamo dostopa ali takrat, ko nekaterih zaradi poškodbe ne moremo uporabljati. Vaje z lastno težo so pogosto spregledana metoda vadbe. Večina ljudi jih podcenjuje, ker nimamo nobenega pripomočka in jih ocenjujemo kot manj zahtevne. Vendar to preprosto ni res.

Smernice Svetovne zdravstvene organizacije za ohranjanje zdravja populacije

odraslih priporočajo 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden.

Vadbene enote lahko organiziramo na različne načine. Lahko je intenzivnost zmerna in smo telesno aktivni 30 minut vsaj pet dni v tednu. Visoko intenzivna telesna aktivnost naj traja 25 minut vsaj tri dni v tednu. V kolikor nimamo možnosti biti telesno dejavni 25 ali 30 minut skupaj, zadostuje tudi vsaj 10-minutna neprekinjena telesna dejavnost, pri čemer pa je potrebno vadbo ponoviti večkrat dnevno.

Vsaj dvakrat tedensko je priporočljivo izvajati vaje za krepitev velikih mišičnih skupin. Starejši od 65 let pa naj poleg tega vsaj trikrat tedensko izvajajo še vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev (Drev, 2013).

STRUKTURA VADBENE ENOTE ali TRENINGA

Vadbena ura ali trening je zaključena enota, ki vsebuje fazo odmora in fazo napora, katero delimo na uvodni, glavni in sklepni del. Glavni del je lahko sestavljen iz aerobnega dela in dela namenjenega krepitevi različnih mišičnih skupin, kateremu bomo v prispevku posvetili večino časa, saj bo opisana in prikazana uporaba kompleksnih krepilnih vaj z lastno težo. Predstavljamo vam tudi vaje in primer vadbe, ki sestavljajo smiselno celoto namenjeno širokemu krogu ljudi, ki nimajo nujno športnega predznanja, a bi si želeli postati športno aktivni.

Pri vajah, ki so opisane v nadaljevanju, lahko z majhimi spremembami postavitev rok ali nog, izvedbi na eni nogi ali sonožno ter drugimi posebnostmi v izvedbi, učinkovito prilagajamo zahtevnost izvedbe.

Manj zahtevno izvedbo priporočamo vsem, ki se šele spoznavajo s pravilno tehniko ali niso v dobri telesni pripravljenosti. Postopno povečevanje zahtevnosti vaje vas bo pripeljala do želenega rezultata. Težjo izvedbo vaj priporočamo tistim, ki se že dlje časa ukvarjajo z različnimi športi ali vadbami, saj vaje niso zahtevne samo z vidika moči, temveč tudi z vidika skladnosti gibanja predstavljajo koordinacijski izziv. Vse vaje so primerne za različne populacije, tako za mladino, kjer se pri vadbi še ne priporoča uporabo bremen, kot tudi za starejše, ki lahko z uporabo lažjih oblik, izvajajo vaje počasi in varno, vendar še vedno vključijo aktivno celo telo.

UVODNI DEL

OGREVANJE

Ogrevanje je izredno pomembna faza športne vadbe. Bolj, kot si morda mislimo. Zato je telo pred naporom nujno potrebno pravilno ogreti. S tem preprečimo morebitne poškodbe, ki se lahko (pre)hitro pojavijo, če smo neogreti. Kadar ostanejo mišice napete in neprožne, se ob večjem naporu bistveno hitreje vnamejo, natrgajo ali celo strgajo.

Ogrevanje začnemo z lahkotnim tekom, počasnim kolesarjenjem ali hitro hojo. Ogrevanje naj traja od 10 do 15 min.

TRUP

Glavna naloga mišic trupa je telesu zagotoviti stabilnost, s katero ohranimo pokončno držo ob ustvarjanju različnih sil, ki delujejo na telo med gibanjem. Stabilen trup je osnova, da mišice rok in nog lahko izvajajo učinkovito in varno gibanje brez nepotrebnega stresa na hrbtenico. Vadba za izboljšanje stabilizacije trupa je zato najbolj osnovna in zagotavlja varno izvajanje katerekoli specifične vadbe (vadbe moči, vzdržljivosti, ravnotežja, ...). Priporočamo vam, da vedno pred pričetkom glavne aktivnosti vadbene enote, naredite vaje za moč ali stabilizacijo trupa. Tako boste telo pripravili na večji napor in kompleksne vaje, ki sledijo v glavnem delu vadbene enote.

V nadaljevanju vam ponujamo nekaj primerov vaj. Opravite 2-3 serije po 10 ponovitev na vsako stran.

Mrtvi hrošč

Uležemo se na hrbet in dihamo z abdominalnim predelom, ledveni del hrbta pritiskamo na tla.

Dvignemo v zrak iztegnjene roke. Noge so pokrčene v kolenih (pravi kot). Eno nogo in nasprotno roko (torej diagonalno) spustimo proti tlorasu, na vrhu pa izmenično menjamo. Pazimo na položaj stopal: prste na nogah povlečemo proti kolenom.

Spuščena roka naj se najprej s palcem dotakne podlage, saj na ta način krepimo pogosto "zanemarjen" spodnji del trapezaste mišice.



Dotikanje komolca in kolena v bočnem planku z iztegnjeno in dvignjeno zgornjo nogo

V bočnem položaju se oprimo na komolec in koleno, spodnjo nogo pa pokrčimo nazaj v pravi kot. Zgornjo roko iztegnemo v zrak, zgornjo nogo pa prav tako iztegnemo in dvignemo v višino bokov. Poskrbimo za napet trebuh. Boke potiskamo naprej, zgornje koleno nazaj. Sledi pomikanje noge iz iztegnjenega v pokrčen položaj do dotika komolca in nazaj v začetni položaj. Ves čas moramo čutiti aktivirano zadnjico in trebuh.



Hoja na mestu z rokami

Postavimo se na kolena in dlani. Boke poravnamo v linijo s koleni in rameni. Aktiviramo trebušne mišice in zadnjico. Naredimo premik naprej z eno roko, nato še z drugo in potem z vsako posebej še nazaj v osnovni položaj. Trup naj ves čas miruje, z rameni pa se odpravimo stran od podlage.





Počep

Počep je vaja, s katero lahko okrepimo celo telo. Kadar jo izvajamo z lastno težo, krepimo noge in zadnjico (z bremenom poskrbimo tudi za aktivacijo trebušnih in hrbtnih mišic). Čeprav izvajanje počepa ni kompleksno gibanje, ga marsikdo izvaja napačno.

Pri počepu moramo biti pozorni, da je hrbet vzravnano, trebušne mišice napete in pogled usmerjen naprej. Ko se spuščamo, boka potisnemo nazaj – kot da bi se usedli na stol. Teža mora biti na petah.

Manj zahtevna izvedba: Počep ob steni

Bolj zahtevna izvedba: Enonožni počep, zadnja noga dvignjena na klop ali stopnico

Izpadni korak nazaj

Stojimo vzravnano, s stopali v širini ramen. Roke upremo v boka. Levo nogo pokrčeno dvignemo naprej tako visoko, da je koleno v višini bokov. Ob izdihu spustimo dvignjeno nogo nazaj v izpadni korak in jo ob vdihu dvignimo v začetni položaj. Zaradi doseganja boljše stabilnosti ponovimo vajo najprej na eni strani in nato enako, z istim številom ponovitev, naredimo še vajo z drugo nogo.

Manj zahtevna izvedba:

Izpadni korak ob steni

Bolj zahtevna izvedba:

Izpadni korak nazaj s pritegom kolena v skoku

Upogib trupa, dvig iztegnjene noge in aktivacija trupa

Ležimo na hrbtu. Roke prekrivamo na prsih. Aktivna noga je iztegnjena, druga noga pokrčena in sproščena. Upogibamo trup in dvignemo iztegnjeno nogo približno 30 cm v zrak. Potiskamo ledveni del hrbtenice v podlago in hkrati z izdihom aktiviramo trebušne mišice - zadržimo 2-3 sekunde.

Izmenični diagonalni izteg trupa leže

V leži na tleh izmenično dvigujemo nasprotni si roko in nogo (diagonala). Zadržimo 2-3 sekunde, nato zamenjamo.

GLAVNI DEL

VAJE ZA MOČ

Za naše zdravje je priporočljivo v redno telesno dejavnost 2-3 krat tedensko vključiti vaje za krepitev večjih mišičnih skupin: noge, boki, trup, ramena in roke. Priporoča se, da ponovitve izvajamo toliko časa, dokler smo sposobni narediti gladke, neprekinjene ponovitve vaje (k eni ponovitvi vaje štejemo dvig in spust telesa).

Za doseganje pozitivnih učinkov vadbe naredimo v nadaljevanju predstavljene vaje za vsako mišično skupino po 10-12 ponovitev v 2-3 serijah.



Dvig bokov

Uležemo se na hrbet. Noge v kolenu pokrčimo tako, da so stopala ravno na tleh. Boke potisnemo v zrak. Močno stisnemo zadnjico.

Manj zahtevna izvedba:

Dvig bokov sonožno



Bolj zahtevna izvedba: Dvig bokov na eni nogi z rokami predročeno

Desno nogo ravno dvignimo v zrak, močno stisnemo zadnjico, roke preročimo. Dvignimo boke tako visoko, da telo tvori ravno linijo od ramen do stopala iztegnjene noge.



Izvedbo lahko dodatno otežimo, če bolj zahtevno izvedbo vaje izvajamo v opori na iztegnjenih rokah.

Skleca

Pri izvajanju sklec je ključno vzravnanost telo. Uležemo se na trebuh. Dlani položimo na tla v širini ramen (če roke ali komolce postavimo bližje trupu, bolj aktiviramo triceps). Dvignemo se z iztegovanjem rok v komolcu, pri čemer pazimo na vzravnanost telo. To je naš začetni položaj.

Ob vdihu se s krčenjem rok v komolcih spustimo proti tlu. Ko se s prsmi praktično dotikamo tal, se z iztegovanjem komolcev dvignemo nazaj v začetni položaj. Med dvigovanjem izdihnemo.

Manj zahtevna izvedba:

Skleca na kolenih



Bolj zahtevna izvedba:

Noge dvignjene na stopnici ali klop



Dvig na prste

Stopala postavimo približno v širini ramen in s sprednjim delom stopala stopimo na stopničko, pri čemer skoraj iztegnemo kolenski sklep. Stojimo

vzravnanost. Stabiliziramo trup. Pogled je usmerjen naprej. Iz začetnega položaja se ob izdihu dvignemo čim višje na prste, zadržimo težo za 1-2 sekundi in nato ob vdihu spustimo telo v začetni položaj do popolnega iztega mečnih mišic. Med izvedbo ne upogibamo kolenskega sklepa in se držimo čim bolj vzravnanost s pogledom naravnost naprej.

Manj zahtevna izvedba: Sonožni dvigi

Bolj zahtevna izvedba: Enonožni dvigi

Upogib komolcev na stopnici

Hrbtno se približamo stopnici ali pručki ter dlani položimo nanjo, tako da so prsti na dlani obrnjeni proti nam. Zadnjico približamo stopnici, noge iztegnemo predse (lažja oblika izvedbe je s pokrčenimi nogami). Z iztegnjenimi rokami slonimo na stopnici. S spuščanjem zadnjice proti tlu ob stopnici pokrčimo komolce (telo obdržite na rokah) in se približujemo tlu, dokler se jih z zadnjico ne dotaknemo (oz. se ustavimo tik nad tlemi). Nato se počasi dvignemo po isti poti v začetno pozicijo.

Manj zahtevna izvedba:

Noge so pokrčene



Bolj zahtevna izvedba: Noge so stegnjene in dvignjene od podlage / ali opora samo na eni nogi



SKLEPNI DEL

STATIČNE RAZTEZNE VAJE

Raztezne vaje so pomemben del ob koncu vsakega treninga oziroma vadbene enote. Raztegnemo vse večje mišične skupine, ki smo jih intenzivneje obremenili v glavnem delu vadbene enote.

Raztezne vaje izvedemo tako, da dosežemo položaj zadržimo 20 – 30 sekund.

Razteg iztegovalk kolena (m. kvadriceps)



Razteg upogibalk kolena (t.i. »zadnja loža«)
Stojimo. Peto ene noge postavimo iztegnjeno na klop. Z iztegnjenim trupom se skušamo približati iztegnjeni nogi.



Razteg iztegovalk kolka (m. gluteus,)
Ležimo na hrbtu. Koleno ene noge pokrčimo in z rokami potisnemo k trupu. Druga noga mora ostati na tleh (iztegnjena).



Razteg enosklepne iztegovalke gležnja

Stojimo. Eno nogo postavimo naprej, drugo zadaj. Koleno zadnje noge potiskamo naprej, pri čemer mora peta ostati na tleh.



Razteg prsnih mišic

Stojimo ob steni. Roko pokršeno naslonimo na steno. Komolec je pokrčen v višini ramena. Ramo potisnemo naprej.

Razteg trebušnih in hrbnih mišic



AEROBNA VADBA

Poleg vadbe moči je priporočljivo vsaj 2-3x tedensko izvajati tudi aerobno vadbo oziroma vadbo vzdržljivosti. Med aerobno oziroma vzdržljivostno (kardio) vadbo lahko štejemo tiste aktivnosti, kjer nam srčni utrip naraste v območje med 50% in 75% maksimalnega srčnega utripa. Ali je to ples, tenis, nogomet, smučanje, tek na smučeh, hoja, ... ni pomembno. Telo ne razlikuje med različnimi oblikami, vendar le to, kako telesna aktivnost vpliva na samo delovanje telesa. Vadbo vzdržljivosti skušajte opraviti zunaj, v naravi, bazenu ali na stadionu. Seveda lahko tudi v fitnesu na kolesu, tekalni stezi ali drugih trenažerjih.

Primer vzdržljivostne vadbe:

- 3-minutni tek srednje intenzivnosti (ali hitra hoja) in 1-minutni odmor. Ponovim v 6-ih serijah.
- Športna aktivnost po želji (plavanje, športne igre, tek, hoja, kolesarjenje,...), ki naj bo daljše od 30 min.

SKLEP

Športna industrija vnaša v zdravo življenje nove načine vadbe, ki temeljijo na človekovi igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa se prilagaja različnim starostim, stopnjam telesne pripravljenosti, potrebam, željam, interesom in ciljem.

Ljudje prevečkrat najdemo izgovor za telesno neaktivnosti. Bodisi da so to visoke cene vadbe v fitnes centrih, pomanjkanje pripomočkov in prostora, primanjkovanje časa, neznanje, slabo vreme in še bi lahko naštevali. Ravno zaradi tega smo se odločili, da vam pokažemo način vadbe v majhnem prostoru brez uporabe pripomočkov. Potrebne je le nekaj domišljije in takrat postane izbor vaj neskončen.

Naj vam bo v veselje!

Vaje vam prikazuje Ana Umer, vrhunska športnica, najuspešnejša slovenska lokostrelka v tarčnem, dvoranskem in poljskem lokostrelstvu. Je večkratna državna prvakinja in vse od leta 2015 posega po najvišjih mestih na mednarodnih tekmovanjih. Je aktualna evropska prvakinja v kategoriji poljsko logostrelstvo, nosilka zlate kolajne letošnjih Evropskih iger v Minsku ter kandidatka za nastop na Olimpijskih igrah Tokyo 2020.