



Opravite poškodbe

V zadnjih letih se je popularnost golfa povečala, saj je zdaj tudi cenovno dosegljiv širšim slojem prebivalstva. Na žalost pa s porastom števila igralcev raste tudi število poškodb, ki se ob igranju golfa pojavljajo. Problematika poškodb narašča predvsem pri rekreativnih igralcih, katerih telesna priprava je običajno na dokaj nizki ravni. V tem in prihodnjem prispevku bom obravnaval tipične poškodbe v golfu in predstavil nekaj vaj za moč in gibljivost, ki se uporabljajo bodisi v preventivni ali rehabilitacijski vadbi pri tovrstnih poškodbah. V tej številki revije se bomo posvetili golfskemu komolcu, naslednja pa bo namenjena predelu ramen in hrbtenice.

1. del

GOLF IN POŠKODBE

Golf uvrščamo med tehnične športe, kjer želijo igralci doseči tehnično dovršenost udarca. Količina ter obremenitve tehničnega treninga pa mnogokrat presegajo meje odpornosti izpostavljenih telesnih tkiv. Prav tako pogost vzrok nastanka poškodb je nepravilna tehnika zamaha, ki je lahko posledica nezadostne moči in gibljivosti posameznih mišičnih skupin. Ob ponavljajočih se nepravilnih zamahih se pojavlja vedno večje tveganje za nastanek akutnih poškodb in kroničnih okvar gibalnega sistema, ki v kasnejših fazah lahko privedejo do degenerativnih sprememb v sklepih in strukturah ob njih.

Sestavna dela zamaha pri golfu sta intenzivna rotacija trupa ter gibanje ramen v skrajnih amplitudah pri zelo visokih hitrostih. Kljub boljši telesni pripravljenosti tekmovalnih golfistov od rekreativnih pri obeh skupinah prihaja do poškodb v predelu hrbtenice, komolca, ramena, pa tudi kolena in zapestja. Vaje, ki so opisane v nadaljevanju, se izvajajo kot preventivno sredstvo proti poškodbam. Če je poškodba že prisotna, pa tudi v rehabilitacijske namene, ko je akutna faza vnetja poškodovanih tkiv že mimo. Vaje vključite v program treninga vsaj 2- do 3-krat tedensko. Bodite pozorni, za učinkovitost opisanih vaj je nujno potrebna tehnična pravilnost izvedbe.

GOLFSKI KOMOLEC

Golfski komolec spada med najbolj tipične in trdovratne poškodbe pri golfu in pomeni bolečino na notranji strani komolca, ki se včasih širi po zgornji notranji strani podlakti. Njen vzrok pogosto izhaja iz tehnike zamaha, preveč intenzivnega oprijema palice. Opisane vaje pozitivno vplivajo tudi na delovanje zapestnega sklepa.

VAJE ZA KREPITEV



Zajemanje z dlanjo

Vaja je namenjena tako raztezanju kot krepitvi mišic iztegovalk zapestja (poškodbo teh mišic na prirastišču v predelu komolca imenujemo golfski komolec). Uporablja se v rehabilitacijske in preventivne namene in kot ogrevalna vaja pred igro golfa. Izvaja se z roko v predročenu. Iz začetnega položaja (dlan iztegnjena) obrnemo dlan navzdol in jo nato stisnemo v blago pest (kot bi zajemali vodo), iz tega položaja obrnemo dlan navzgor in jo v skrajnem zgornjem položaju zapestja aktivno odpremo. Vajo izvajajte tekoče, en cikel naj traja 5 do 7 sekund. Naredite 6 do 8 ponovitev.



Navijanje uteži na palico (v nadprijemu)

Z vajo krepimo mišice iztegovalke zapestja. Izvajamo jo s komolci povsem ob telesu. Med preprijemanjem palice gibanje poteka zgolj v zapestju, in ne v komolcih ali celo ramenih in trupu. Utež navijemo do palice in nato počasi kontrolirano odvijamo. Izberete takšno obremenitev, da lahko dvakrat zaporedno navijete in odvijete utež. Naredite 3 serije.

Navijanje uteži na palico (v podprijemu)

Z vajama krepimo nasprotni (antagonistični) mišične skupine kot pri prejšnji vaji in s tem zagotavljamo pravilno razmerje v moči med enimi in drugimi mišicami. Značilnosti izvedbe so enake kot pri prejšnji vaji, le prijem je drugačen (podprijem).





Gk



Dvigovanje ročke (spredaj in zadaj)

Z vajama krepimo mišice, ki izvajajo notranji in zunanji stranski nagib zapestja. Gibanje naj poteka zgolj v zapestju, brez upogibanja v komolcu ali skomiga z ramenom. Naredite 15 do 18 ponovitev ter 2 do 3 serije.

VAJE ZA RAZTEZANJE

Pri vseh vajah za gibljivost moramo občutiti napetost, in ne bolečine v mišici ali sklepu. Položaj pri raztezanju zadržimo 30 do 45 sekund in naredimo 2 do 3 serije.



Raztezanje mišic iztegovalk zapestja

Raztezanje teh mišic nima zgolj funkcije preprečevanja poškodb, temveč tudi vpliv na hitrejšo zdravljenje ob že prisotni poškodbi. Vajo izvajamo v predročenu z iztegnjeno roko in dlanjo, obrnjeno navzdol. Dlan mora biti rahlo stisnjena v pest, na ta način omogočimo boljše raztezanje in se izognemo nepotrebnemu obremenjevanju zapestnih vezi. Z nasprotno roko izvajamo pritisk na pest in doziramo napetost v mišici.



Raztezanje mišic upogibalke zapestja

Z vajo raztezamo upogibalke zapestja in ohranjamo mobilnost zapestnega sklepa. Iztegnjeno roko postavimo v predročenu z odprto dlanjo, obrnjeno navzgor. Z nasprotno roko izvajamo pritisk na prste in doziramo napetost v mišici.



Držanje uteži z ovito brisačo

Okoli držala ročke navijemo brisačo, da zagotovimo debelejši oprijem. S tem bodo mišice, ki skrbijo za čvrst oprijem, aktivnejše. Ročko držimo ob telesu, dokler nam utrujenost ne oslabi oprijema. Izberite breme, katerega lahko zadržite 45 do 60 sekund. Naredite 2 do 3 ponovitve.

ZAKLJUČEK

Če želite tovrstne vaje opraviti na dan igranja golfa, bodite previdni! Pred igro golfa vaje izvajajte s polovično intenzivnostjo, medtem ko lahko po igri brezskrbno krepite in raztezate omenjene mišice. Pa ne pozabite, tudi s primernim ogrevanjem pred igro se lahko marsikateri poškodbi izognete.

V primeru, da imate težave pri pravilni izvedbi vaj ali pa bi želeli dodatno pomoč, se lahko oglasite v fitness centru Sunny Studio, kjer vam bo strokovna ekipa trenerjev z veseljem pomagala.

Za Golf klub pripravil Jure Drakslar, prof. šp. vzg., kondicijski trener, osebni trener v Sunny Studiu.