



Gk

GOLF IN POŠKODBE

SUNNY
TEAM

Opravite poškodbe

V prejšnji številki revije smo prikazali nekatere vaje, ki se izvajajo v preventivni in rehabilitacijski vadbi pri golfskem komolcu. V tej se bomo osredotočili na vaje za stabilizacijo ledvenega predela hrbtenice in za izboljšanje gibljivosti. Močne in gibljive mišice trupa so ključni preventivni dejavnik pred poškodbami in bolečinami v hrbtenici, ki so pri golfistih vse prej kot redkost.

2. del

POŠKODBE IN BOLEČINE V PREDELU HRBTENICE

Najpogostejše so bolečine v ledvenem delu hrbtenice. Pri zamahu je izpostavljena mnogim intenzivnim rotacijam, ki često presegajo meje odpornosti telesnih tkiv, zato so najpogosteje poškodovani mišična tkiva in vezi, ki se nahajajo tik ob njej. Nadležne bolečine se pojavljajo zgolj v predelu poškodovanih tkiv. Če se nanje ne oziramo, lahko nepravilne obremenitve pri igranju golfa sčasoma privedejo do degenerativnih sprememb medvretenčnih ploščic in posledično do t. i. diskus hernije in išiasa. Bolečine in mravljinčenje se v tem primeru zaradi ukleščene živca običajno širijo tudi v nogo. Za bolečine lahko mnogokrat krivimo nezadostno moč in koordinacijo mišic stabilizatorjev trupa, najpomembnejših »zaščitnikov« medvretenčnih ploščic in vezi. Večina opisanih krepilnih vaj je namenjena povečanju moči prečnih trebušnih mišic, katerih glavna funkcija je stabilizacija in razbremenitev ledvenega predela hrbtenice. Za dobro delovanje hrbtenice je pomembna tudi gibljivost, predvsem v tistih mišičnih skupinah, ki imajo povezavo s funkcijo hrbtenice. S prikazanimi vajami ne vplivamo zgolj na boljše delovanje omenjenih predelov telesa, temveč tudi na izboljšanje tehnike in moči golfskega zamaha.



VAJE ZA KREPITEV

Dvigovanje bremena v predročnje

Stojimo povsem ob steni. Ledveni del hrbtenice pritisnemo ob steno, ob tem pa pazimo, da so tudi ramena in zadnjica prislonjeni ob steno. Izberemo breme, primerno naši moči (za začetek je 3 do 5 kg povsem dovolj), ga dvignemo do višine ramen in v tem položaju zadržimo 5 do 7 sekund, nato utež spustimo za 5 sekund. Cikel ponovimo 5- do 7-krat v eni seriji. Ob dvigu bremena močno napnemo mišice trebušne stene.



Pritiskanje z dlanjo ob nasprotno koleno

Ležimo na hrbtu s pokrčeni nogami. Ledveni del hrbtenice aktivno pritisnemo ob tla, dvignemo levo nogo, nato z desno roko potiskamo nogo naprej (noge med tem ne premikamo). Močno pritiskamo 5 do 7 sekund, se uležemo v začetni položaj in vajo ponovimo z nasprotno roko in nogo. Izvedemo 3 takšne cikle v eni seriji.



Dvig trupa na BOSU balance trenerju

Uležemo se na BOSU (lahko uporabimo tudi zvito blazino) in poiščemo ravnotežni položaj. Vdihnemo in zadržimo dih, takoj za tem aktiviramo trebušno muskulaturo in obenem dvignemo roke in noge od tal. Položaj zadržimo 5 sekund in počasi izdihujemo zrak. V eni seriji naredimo 5 takšnih ponovitev.



Gk



Upiranje rotaciji na škripcu

Z blago pokrčenimi koleno in vzravnanim trupom stojimo bočno od škripčevja, ki je nastavljen na višino spodnjega dela prsnega koša. Iz začetnega položaja (ročko vlečne vrvi držimo ob prsnem košu) roke iztegnemo v predročnje. Položaj zadržimo 5 do 7 sekund, med tem močno aktiviramo mišice trebušne stene in poskrbimo za stabilen trup. Roke nato vrnemo v začetni položaj za 3 sekunde. Cikel ponovimo 5- do 7-krat v eni seriji.



Raztezanje rotatorjev trupa

Ležimo na hrbtu, desno nogo prenesemo preko iztegnjene leve noge (kot v kolenu in kolku naj bo 90°). Desna roka je iztegnjena, rama je ves čas na tleh. Levo roko položimo na desno nogo, katero blago potiskamo k tlom. Pogled je usmerjen k iztegnjeni roki. Vajo ponovimo tudi v nasprotno stran.

SUNNY STUDIO



VAJE ZA RAZTEZANJE

Raztezanje zadnjih stegenskih mišic – srednji del

Ležimo na trenažerju, nogo postavimo na podlago in s pomočjo ročke na trenažerju povečamo kot v kolku. Ko začutimo napetost v mišici, zadržimo položaj. Vajo naredimo na obe nogi.



Raztezanje zadnjih stegenskih mišic – zunanji del

Uporabimo isti trenažer kot pri prejšnji vaji, le da tokrat postavimo nogo v stran. Na ta način raztezamo zunanji del zadnjih stegenskih mišic, katere so pogosto zakrčene. Vajo naredimo na obe nogi.



Raztezanje upogibalk kolka

Uporabimo za to namenjen trenažer. Ves čas izvajanja vaje skrbimo za to, da je trup pokonci, medenica pa blago rotirana nazaj.

ZAKLJUČEK

Pri vseh opisanih vajah naredimo 2 do 3 serije. Ne pozabite, samo tehnično pravilna izvedba vaj vas bo popeljala do zelenega cilja. Preden začnete z vajami, pozorno preberite navodila za pravilno tehniko izvedbe. V kolikor imate težave ali bi želeli strokovno pomoč pri treningu, se lahko oglasite v fitness centru Sunny Studio, kjer vam bomo z veseljem pomagali.

Za Golf klub sta prispevek pripravila Jure Drakslar, prof. šp. vzg., kondicijski in osebni trener, in Robert Rus, trener fitnesa, osebni trener, vodja trenerskega tima.