**VRSTE ŠPORTNIH VAJ IN NJIHOV NAMEN**

Vsaka oblika gibanja pozitivno vpliva na vaše počutje, samozavest in slej kot prej tudi na zdravje. Če boste dopustili telesu, da postane leno, ste bolj izpostavljeni različnim boleznim, poškodbam in bolečinam, ki so posledica pomanjkanja telesne aktivnosti.

**Dinamične in izometrične vaje za moč**

V telesu je več kot sto mišic in z redno vadbo lahko povečamo moč vsake izmed njih. Vaje za moč razdelimo v dve vrsti, in sicer na **dinamične**, pri katerih se dolžina mišice spremeni, in na **izometrične**, pri katerih se mišica napne, a se ne skrči. Izometrične mišične vaje dvigujejo krvni tlak, zato ga preverite, preden se jih lotite. Izogibati se jim morajo tudi ljudje, ki so preboleli možgansko kap in srčni bolniki.

**Koristi vadbe za moč:** Če imate šibke mišice, so za vas lahko naporna že mnoga vsakdanja opravila. Tisti, ki ste dopustili, da so vam oslabele hrbtne in trebušne mišice, ste veliko bolj nagnjeni k bolečinam v hrbtu in poškodbam. **Vse težave lahko odpravite s kvalitetno in redno telovadbo.** Če boste uspešno okrepili mišice, boste lažje nosili, dvigovali, potiskali ali vlekli težka bremena. Povečali si boste sposobnost za opravljanje drugih športov, ki zahtevajo večjo moč. Vsaka telovadba, ki krepi mišice, bo takoj olajšala vsakdanja opravila.

**Dinamične vaje za moč** razdelimo v dve skupini, in sicer na izotonične in izokinetične vaje. Pri **izotoničnih** se dolžina mišic spreminja, njihova napetost pa ostaja približno enaka. Za **izokinetične** vaje pa je potrebna posebna oprema, ki spreminja mehanični upor gibom. Le tako je mogoče mišično napetost spreminjati v mnogih različnih legah.

**Najučinkovitejša in najvarnejša oblika dinamičnih mišičnih vaj so ponavljajoči se gibi proti uporu.** Ni nujno, da so to ravno uteži. Sodobne telovadne naprave že omogočajo premagovanje upora vzmeti, hidravličnih zaklopk in elastičnih trakov. Zapomnite si, da potrebujete pri izvedbi dinamičnih vaj strokovni nadzor in kvalitetno pomoč, ki vam bo pomagala k hitrejšemu vzponu do cilja. Tako boste lahko izbrali prave vaje za vsako mišično skupino ter zmanjšali nevarnost poškodb.

**Da bi okrepili mišice in povečali njihov tonus, ne potrebujete dvigovati težkih uteži.** Uporabite jih le takrat, ko želite povečati mišično maso (primerno za starejše, po zaključeni rasti). Takšno dvigovanje je anaerobna vadba in povzroči hitro nastajanje mlečne kisline ter omogoča le majhno število ponovitev. Da bi se lahko izognili poškodbam mišic in tetiv, poiščite strokoven nasvet o varnem načinu dvigovanja.

**Odločite se lahko tudi za dvigovanje manjših uteži.**Večkratno ponavljanje vaj z njimi bo okrepilo mišice in povečalo njihov tonus, ne da bi dramatično povečalo mišično maso. Začnite s tako lahkimi utežmi, da jih boste lahko enostavno dvignili osemkrat. Stopnjujte nato do dvanajst ponovitev v 60 sekundah, šele nato poskusite z malce težjimi utežmi.

**Vaja pri kateri morate stopati na stopnico, krepi močne mišice in četveroglavo mišico na sprednji strani stegna.** Stopajte na stopnico izmenično z eno in z drugo nogo ter vsakokrat izravnajte koleno. Trebušnjaki oziroma vaja v sed učinkovito krepi trebušne mišice. Vajo vedno napravite z napol skrčenimi koleni, roke pa naj sežejo vsaj do polovice stegna.

**Izometrične vaje za moč**

Vajam, pri katerih se mišica napne, ne da bi se hkrati tudi skrčila, pravimo izometrične vaje.Opravljamo jih lahko tako, da se en del telesa upira gibu drugega. Izberemo pa lahko tudi med drugimi vajami, da na primer odročimo in se z mišicami upiramo vplivu težnosti. Uporabne so predvsem zato, ker ne potrebujemo nikakršnih pripomočkov, na primer uteži ali drugih telovadnih naprav. Niso pa priporočljive za ljudi s hipertenzijo, ker zvišujejo krvni tlak.

Ena izmed izometričnih vaj je naslednja. Ulezite se na trebuh, roke pa imejte tik ob telesu. Nato dvignite glavo in roke. V naslednjem trenutku dvignite še noge in ostanite v takem položaju nekaj sekund. Ob koncu se sprostite in vajo nekajkrat ponovite.

**Zapomnite si, da morate mišice vedno dobro razgibati, preden se lotite vaj za moč.** Tako jih boste dobro ogreli in zmanjšali nevarnost nategnitve ali raztrganin. Vaje za moč lahko včasih izzovejo v obremenjenih mišicah neprijeten pekoč občutek. Če začutite ostro ali zbadajočo bolečino, z vajami takoj prenehajte.

**Razgibavanje je lahka in varna telovadba, ki vzdržuje in povečuje gibljivost telesa.** Potrebno je redno izvajajte razgibalne vaje. Ključni dejavnik, ki izboljšuje kondicijo in povečuje gibljivost, je predvsem pogostost izvajanja telovadbe, ne njena teža. Razgibalne vaje vključujejo ramena, prsni koš, spodnji del hrbta, dimlje, stegna in meča. Preden dosežete resnično gibljivost telesa, lahko minejo tedni. Bodite pri vadbi potrpežljivi in ne pretiravajte z izvedbo vaj.

**Vadba naj bo kvalitetna in vedno varna za vaše telo.** Razgibalne vaje izboljšujejo tudi sposobnost za vse ostale športe. Boljša razgibanost pomeni manjšo nevarnost za nateg ali natrganje mišic med kakršnokoli dejavnostjo. Nekateri ljudje so med razgibavanjem celo ugotovili, da vadba lajša nekatere bolečine. Redno razgibavanje prispeva tudi k boljši drži, ta pa preprečuje morebitne bolečine v hrbtu.

Idealne vaje za ogrevanje

**Priporočljivo je, da vsak niz razgibalnih vaj opravite pred in po vsakem večjem telesnem naporu.** Tako se boste lahko dobro ogreli ali ohladili. Zlasti pomembne so, če se pripravljate k vajam za krepitev mišic. Takšen trening namreč mišice napne in skrajša. Če boste zanemarjali vaje za ogrevanje, boste bolj izpostavljeni hudi nevarnosti poškodb.

**Med razgibavanjem vedno nosite udobna in ohlapna oblačila.** Ogrejte se s preprostimi sprostilnimi vajami. Razgibajte se le do točke, ko začutite raztezanje mišic - v takšnem položaju ostanite in preštejte do 10, nato sprostite položaj. Pomembno je, da vaj ne izvajate sunkovito ali s prevelikimi zamahi, ker si lahko tako nategnete mišice.

**Gibi ne smejo biti nikoli tako izraziti, da bi lahko izzvali bolečino.** Mišice na obeh straneh telesa razgibavajte enakomerno, da bo učinkovalo.

Nekatere razgibalne vaje

**Lotite se razgibavanja prsnega koša.** Dvignite roke nad glavo, prsti naj se ne dotikajo, komolci pa naj bodo iztegnjeni. Počasi se nagnite nazaj, da se spodnji del hrbtenice lepo usloči. Vaja vam omogoči razgibanje prsne in trebušne mišice. Če izzove vaja kakršnokoli bolečino, takoj prenehajte.

**Če želite razgibati trebušne mišice, pokleknite in vzravnajte trup.**Počasi se nagibajte nazaj, usločite hrbtenico, kolena pa naj ostanejo upognjena pod pravim kotom. Vaja učinkovito razgiba mišice na sprednjem delu trebuha in stegen. Nazaj se nagnite le toliko, kolikor gre brez kakršnihkoli bolečin. Ko boste postali prožnejši, boste opazili napredek, saj se boste lahko čedalje bolj nagnili nazaj.

**Za razgibavanje zadnjih stegenskih mišic sedite na tla, nogi imejte zravnani, stopali pa tesno skupaj.** Počasi se nagnite naprej in se skušajte dotakniti prstov na nogah. Vaja bo dobro razgibala vaše mišice na zadnjem delu stegna. Ko se bo vaša prožnost izboljšala, boste lahko z rokami segli dlje - tudi preko stopal.

**Če želite razgibati hrbet, se ulezite nanj, upognite noge, kolena naj bodo tesno skupaj, stopala pa plosko na tleh.**Najprej nagnite kolena kolikor daleč  lahko na levo, nato pa še na desno stran. V istem osnovnem položaju pritisnite križ k tlom, postopoma ukrivite hrbet navzgor ter dvignite zadnjico in hrbet s tal. Vaja zelo učinkovito izboljša gibljivost vašega križa in medenice.

**Za razgibavanje ramen stojte razkoračeni, eno roko dvignite nad glavo, drugo pa imejte sproščeno ob telesu.** Počasni se nagnite na stran sproščene roke. Tako ponovite tudi še z drugo stranjo. Vaja učinkovito razgiba mišice ob strani ramena in trupa. Ostanite v taki legi, dokler ne preštejete do 10, nato roki zamenjajte in vajo ponovite.

Vaje izvajajte redno vsak dan. **Na razgibalne vaje ne pozabite pred in po vsaki športni aktivnosti**. Z njimi boste mišice sprostili in preprečili pojav tako imenovanega ''muskelfibra''. Vadba naj bo varna in sproščena, saj se boste le tako dobro zaščitili pred morebitnimi poškodbami.