

# DODATAK D

## Alternative za rizične vežbe istezanja

Istezanje, tj. vežbe istezanja mogu biti opasne ukoliko je pokret ekstremnog obima. Loš odabir vežbi takođe doprinosi povećanju rizika od povrede i oštećenja zglobova. Činjenica je da su mnoge, u prošlosti popularne vežbe istezanja potencijalno opasne. Nažalost, znanje o istezanju većina ljudi stiče iskustveno i prenosi s kolena na koleno. Ovakav pristup slepog preslikavanja je doveo

do toga da je uvrežena serija popularnih, ali opasnih vežbi istezanja koje mogu dovesti do oštećenja kolena, vrata, kičmenog stuba, gležnjeva i donjeg dela leđa. U delu koji sledi analiziraćemo devet popularnih vežbi istezanja koje bi trebalo izbegavati i ponudićemo sigurne zamenske vežbe koje će veoma efikasno, ali pre svega bezbedno, omogućiti istezanje iste grupe mišića.

### Rizična vežba

Kruženje vratom

Opasnost: zabacivanjem glave unazad postoji opasnost od povrede diskusa u vratnoj regiji i čak može doprineti nastanku artritisa.



### Sigurnija alternativna vežba

Okretanje glave sa jedne strane na drugu

Opis: Gledate u sva četiri smera i zadržite glavu u tom položaju (ovde su prikazani samo pogledi udesno i ulevo).



### Rizična vežba

**Istezanje četvoroglavog mišića buta povlačenjem stopala (nožnih prstiju) unazad**

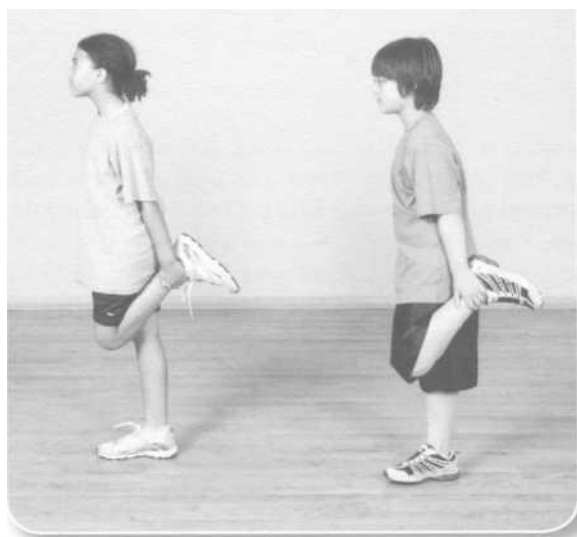
Opasnost: ukoliko se gležanj ili stopalo prejako povlače unazad može doći do oštećenje mišića, ligamenata i hrskavice.



### Sigurnija alternativna vežba

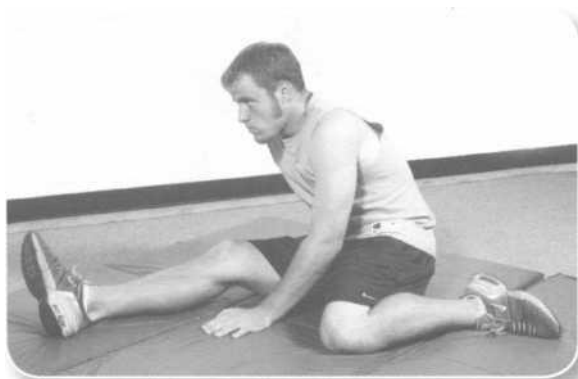
**Istezanje četvoroglavog mišića buta povlačenjem gležnja**

Opis: obuhvatite jednom rukom gležanj noge iste strane. Umesto povlačenja pokušajte da ispravite nogu koju istežete.



### Hurdlerovo istezanje (preponski sed)

Opasnost: na ovaj način se kukovi, kolena i gležnjevi izlažu nepotrebnom prekomernom stresu.



### Obrnuto Hurdlerovo istezanje (obrnuti preponski sed)

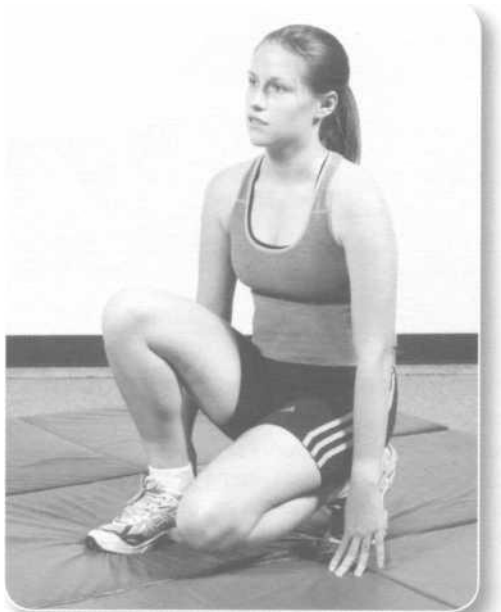
Opis: savijte levu nogu u kolenu tako da stopalo leve noge dodiruje unutrašnju stranu kolena desne noge. Lagano se nagnite unapred koristeći peškiri ili uhvativši se za vrhove nožnih prstiju.



### Rizična vežba

**Duboko savijanje kolena** (ili bilo koja vežba u kojoj se koleno savija preko pravog ugla)

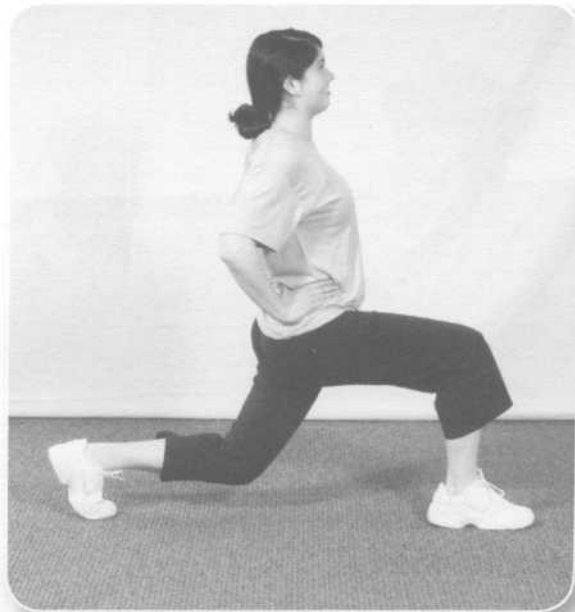
Opasnost: Na ovaj način se ligamenti, tetive i hrskavičavo tkivo izlažu prekomernom stresu.



### Sigurnija alternativna vežba

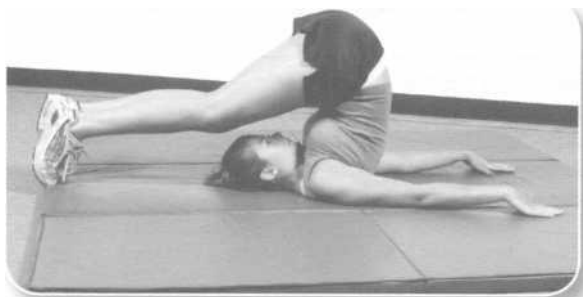
**Savijanje jednog kolena**

Opis: jednom nogom iskoračite unapred, a drugu zabacite i opružite unazad. Spuštate se nadole savijajući prednju nogu do pravog ugla.



### Joga položaj: *Plug* (halasana)

Opasnost: Ovom vežbom se mišići i ligamenti previše istežu, postoji opasnost od oštećivanja diskusa, a može izazvati čak i blagu nesvesticu.



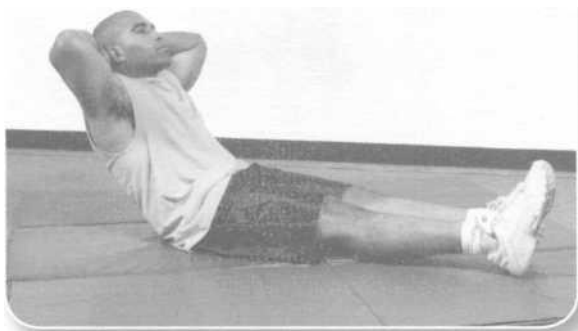
### Istezanje jedne opružene noge u sedećem položaju ili pretklon u sedećem položaju sa dohvatanjem vrhova prstiju.

Opis: Opružite jednu nogu, dokje druga savijena u kolenu. Stopalo savijene noge je celom svojom površinom na podlozi, dok se savijanjem trupa unapred pokušava koleno opružene noge što više da približi grudnom košu.



### Rizična vežba

**Trbušnjaci sa opruženim i pravim nogama.** Opasnost: Ovom vežbom se previše opterećuju leđa i veliki slabinski živac. Ovom vežbom se kontrahuju pregibači kuka, tako da ova vežba nema svoj puni efekat na trbušnu muskulaturu.



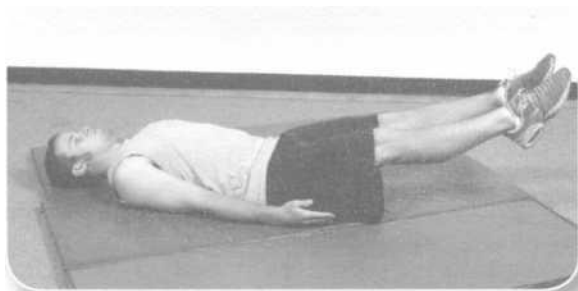
### Sigurnija alternativna vežba

**Trbušnjaci sa savijenim kolenima.** Opis: prekrstite ruke na grudima ili ih opružite napred na tlu i blago savijte obe noge u kolenima. Podignite gornji deo tela polako za oko 25° od podloge. Napomena: u bateriji *Fitnessgram* se sugeriše da su ruke prave i opružene niz telo.



### Podizanje obe noge

Opasnost: isteže se veliki slabinski živac; ligamenti, mišići i međupršljenski kolotovi se izlažu prekomernom stresu.



### Pregibi trupa *koleno-grudni koš*

Opis: dlanove obe ruke stavite na potiljak ili preko ušiju. Savijte i odijžite koleno prema grudnom košu i zadržite se u tom položaju 15 do 30 sekundi maksimalno se istežući.



### Upijač

Opasnost: Hiperekstenzija donjeg dela leđa i prekomeran pritisak na međupršljenske kolotove.



### Sklekovi na trbuhu

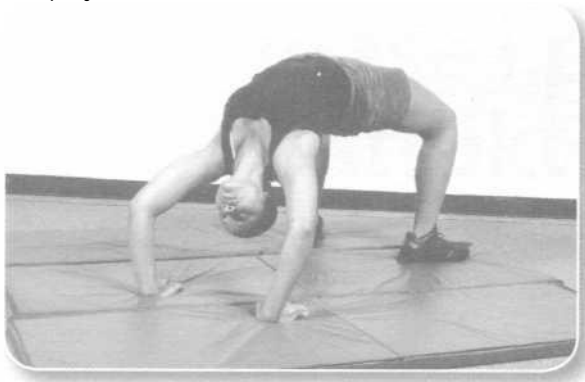
Opis: ležite na trbuh i podignite gornji deo tela sa rukama na podlozi i ispravljenim laktovima. Pravite potisak podloge rukama. Oprezno sa ovom vežbom zbog opasnosti od hiperekstenzije leđa.



### **Rizična vežba**

#### ***Most***

Opasnost: na ovaj način se lako mogu oštetiti međupršljenski kolutovi.



### **Sigurnija alternativna vežba**

Nije utvrđena sigurna alternativa ovoj vežbi.