

6^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ

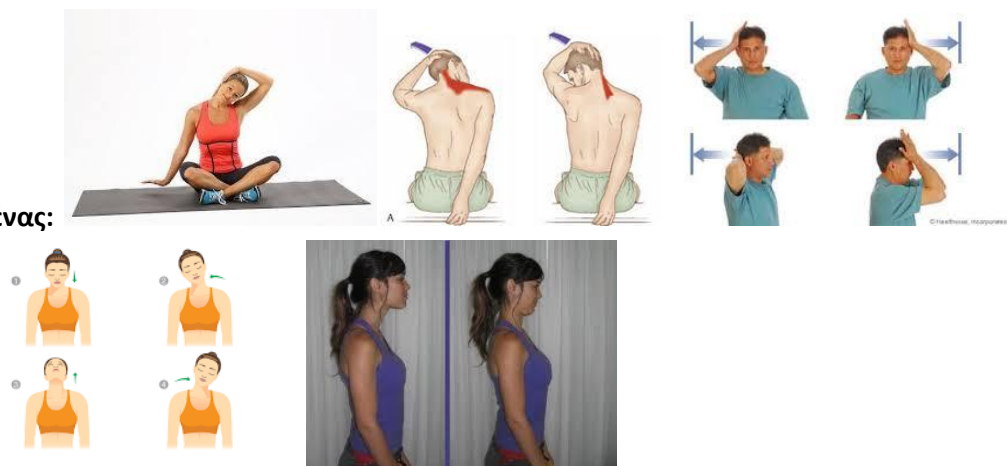
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ-ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Η ευκαμψία αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο της φυσικής κατάστασης των αθλητών και γενικά των αθλουμένων. Έτσι θα πρέπει να δίνεται και η ανάλογη βαρύτητα στην προπόνησή της. Ευκαμψία είναι η ικανότητα μιας άρθρωσης να κινείται σε όλο το εύρος της κίνησής της. Παράγοντες που μπορεί να περιορίσουν το εύρος κίνησης μιας άρθρωσης αποτελεί η παρουσία πόνου κατά την κίνηση, η βράχυνση κάποιου μυός κ.α. . Ο πόνος μπορεί να προέρχεται από την ίδια την άρθρωση και τα δομικά στοιχεία της (αρθρικό υγρό, χόνδροι των οστών που βρίσκονται μέσα σε αυτήν, σύνδεσμοι που την συγκρατούν) ή μπορεί να προέρχεται από τους μύες που την περιβάλλουν (έκφυση, κατάφυση, τένοντας). Η ευκαμψία επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η γενετική προδιάθεση, η μυϊκή μάζα, ο τρόπος ζωής και η προπόνηση. Η προπόνηση της ευκαμψίας βοηθά στη βελτίωση της κινητικότητας, στην πρόληψη τραυματισμών και άρα στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Επομένως στην προπόνηση της ευκαμψίας στοχεύουμε στην ευλυγισία των μυών και στην ευκίνησία των αρθρώσεων. Τα οφέλη της προπόνησης ευκαμψίας είναι αρχικά οι λιγότεροι τραυματισμοί και επομένως μία καλύτερη απόδοση των ασκουμένων στη διάρκεια του χρόνου. Ακόμη έχουμε καλύτερη αθλητική απόδοση αφού πιο εύκαμπτες αρθρώσεις και πιο ευλύγιστοι μύες αποδίνουν ενεργειακά περισσότερο και τεχνικά καλύτερα.

Η βελτίωση της ευκαμψίας επιτυγχάνεται με ασκήσεις διατάσεων των μυών. Οι διατάσεις μπορούν να γίνουν στατικά με στόχο την αύξηση της μυϊκής ευλυγισίας, αλλά και δυναμικά με στόχο την αύξηση της κινητικότητας της άρθρωσης. Γίνεται κατανοητό από τα παραπάνω ότι πρώτα στοχεύουμε στη βελτίωση της ευλυγισίας των μυών, η οποία στη συνέχεια θα μας επιτρέψει να αυξήσουμε και την κινητικότητα της άρθρωσης. Ένας ακόμη τρόπος βελτίωσης της ευκαμψίας είναι οι Ιδιοδεκτικές νευρομυϊκές διευκολύνσεις (pnf). Πριν φτάσουμε όμως σε αυτές πρέπει να περάσουμε πρώτα από τις στατικές πρώτα και τις δυναμικές μετά, μέσα στην ίδια προπονητική μονάδα. Αφού φτάσω στατικά σε μεγάλη διάταση του μυός εφαρμόζω δύναμη δέκα τοις εκατό για δέκα δευτερόλεπτα και κατόπιν χαλαρώνω τον μυ και αυξάνω τη διάταση εφόσον μου το επιτρέπει η άρθρωση. Επαναλαμβάνω άλλες δύο φορές το ίδιο χωρίς να έχω κίνηση στην άρθρωση κατά την εφαρμογή της δύναμης. Πρόκειται για ειδικό ζέσταμα σε ασκήσεις με βάρη που θα ακολουθήσουν.

Οι διατάσεις πρέπει να γίνονται πάντα στο ζέσταμα και στην αποθεραπεία μέσα στην ίδια προπόνηση. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να αφιερώνεται μία προπόνηση αν είναι δυνατόν μέσα στην εβδομάδα για την βελτίωση της ευκαμψίας. Μπορεί να είναι ένας από τους βασικούς στόχους σε εβδομάδα αποκατάστασης-χαλαρώματος. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές ασκήσεις διατάσεων. Κάποιες ενδεικτικές ακολουθούν παρακάτω:

Αυχένας:



Ωμου:



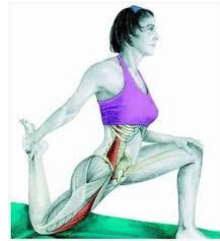
Γλουτιαίοι:



Λαγονοψοΐτης:



Τετρακέφαλος:



Γαστροκνήμιος:



Δικέφαλος:



Προσαγωγός:

