

Kako skrbimo za gibljivost

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Dojenčki so izjemno gibljivi, v starosti pa moramo načrtno ohranjati gibljivost, da lahko opravljamo določena vsakdanja opravila samostojno. Dekleta so bolj gibljiva kot fantje, prikazujemo pa tudi, kako se je spreminjala gibljivost naših sedemletnikov v zadnjih tridesetih letih. Katarina Bizjak Slanič za mlade bralce revije Ciciban s pomočjo preprostih opisov in slik pojasnjuje, kaj je gibljivost.

Gibljivost nam omogoča izvajanje velikih razponov gibanja v naših sklepih. Za vsakdanje življenje je predvsem pomembna gibljivost ramenskega obroča in trupa, v določenih športih (npr. pri ritmiki, gimnastiki, drsanju, karateju, metu kopja ali teku čez ovire), pri cirkuških akrobacijah ali jogi pa potrebujemo posebno, celo izjemno gibljivost različnih delov telesa.

Ustrezna gibljivost nam pomaga pri učinkovitem razvoju drugih gibalnih sposobnosti, npr. moči, koordinacije gibanja, hitrosti.¹ Če smo primerno gibljivi, se lažje in učinkoviteje naučimo tehnike različnih [gibalnih spretnosti](#), naše gibanje pa je lepše in lahkotnejše. Današnji človek je homo sedens, sedeči človek.² V šoli ali pisarni presedimo tudi več ur dnevno, prav tako pa sedimo tudi v prostem času pred različnimi zasloni [Sedeči položaj telesa](#) povzroči skrajšanje prsnih mišic in mišic upogibalk kolka, zato lahko z vadbo gibljivosti pomembno vplivamo na ohranjanje lepe telesne drže.¹

V vseh življenjskih obdobjih se ob ustrezni gibljivosti dobro počutimo, saj je naše gibanje gospodarno (izvedeno brez večje porabe energije) in varno (možnost, da se poškodujemo, je majhna)¹⁻⁴. Raziskovalci poročajo, da je ustrezna gibljivost eden od pomembnih dejavnikov preprečevanja poškodb.⁵

Majhni otroci so izjemno gibljivi, saj so njihove sklepne ovojnice in mišice zelo prožne, s starostjo pa postajajo naše sklepne ovojnice in mišice čedalje manj elastične, gibljivost pa hitro upada. Zato je izjemno pomembno, da poskrbimo za razvoj in ohranjanje gibljivosti, da nas upad te sposobnosti ne ovira pri vsakdanjih opravilih, npr. pri predklonu, ko si želimo zavezati čevlje, ali pri vzponu na prste, ko se stegujemo za skodelico na najvišji polici omare. Ne glede na starost si zato zjutraj dobro pretegnite celotno telo [z nekaterimi razteznimi vajami](#). Če imate v stanovanju žrd med podboji vrat, se vsak dan obesite nanjo, a tako, da se na tla opirate s pokrčenimi nogami in raztegnete zgornji del telesa in trup.

Gibljivost je gibalna sposobnost, ki jo je treba zelo načrtno razvijati.³ Vaje raztezanja, ki jih izvajamo pri vsakem ogrevanju pred kakršno koli vadbo, sicer povečujejo našo gibljivost, a je njihov namen predvsem pripraviti telo na povečan napor; z ogrevanjem se povečata pretok krvi skozi mišice in sklepne ovojnice in hitrost prevajanja mišičnih signalov, mišice pa postanejo manj viskozne.⁴ Posebna vadba za razvoj gibljivosti zahteva rednost, postopnost in veliko

število ponovitev statičnega (postopno raztezanje mišic in sklepov ter zadržanje v položaju največjega razpona, čemur s tujko rečemo tudi »strečing«) ter dinamičnega raztezanja (dosežemo ga z zamahi, zibi, kroženji). Pri takšni vadbi bodite pozorni na predhodno ogrevanje, stabilen položaj telesa in tudi na pravilno dihanje, ki naj bo globlje in umirjeno ter naj sledi raztezanju posamezne mišice ali mišične skupine. Prav tako ne pozabite na raztezne vaje po končani bolj intenzivni vadbi, saj z njimi mišice sprostim. Tako se po večjem naporu hitreje povrnejo v običajno fiziološko stanje.¹

V Sloveniji redno spremljamo gibljivost otrok in mladine v sklopu vsakoletnih meritvah za [športno-vzgojni karton](#) z mersko nalogo predklon stoje. Predklon izvajamo na klopki, ocenjujemo pa gibljivost spodnjega dela hrbta in nog. Ugotavljamo, da so sedemletna dekleta bolj gibljiva od fantov (njihovi rezultati so približno 3 cm boljši od rezultatov fantov), v zadnjih triinštridesetih letih pa se je gibljivost pri fantih nekoliko poslabšala (med letoma 1989 in 2021 za približno pol cm), pri dekletih pa izboljšala (v istem časovnem obdobju za 0,8 cm).⁶ Posebej je opazen upad gibljivosti pri dekletih v obdobju korone, saj so njihovi rezultati v povprečju slabši za en cm. To samo dokazuje, kako pomembna je redna vadba, ki jo zagotavlja vsem otrokom šolski sistem.



Rezultati predklona na klopki sedemletnih dečkov in deklic v obdobju 1989-2021 (vir: Laboratorij za telesni in gibalni razvoj, 2022; vir sličic: <https://www.vecteezy.com/free-vector/vector>)

Priprava: KATARINA BIZJAK SLANIČ – Fotografije: SHUTTERSTOCK

GIBLJIVOST

Gibljivost je pomembna v športu, pa tudi zato, da lažje opravljamo čisto vsakodnevna opravila. Veliko gibljivost imaš, če na primer visoko dvigneš nogo, se globoko predkloniš ali zakloniš.



Veliko gibljivost najbolj opazimo pri plesalcih in telovadcih. Pomembna pa je za vse športnike, zato da lahko gibe izvajajo s čim manj napora in preprečijo poškodbe.

Če se premalo gibamo, se naše mišice zakrčijo in to slabo vpliva na naše počutje. Predvsem pri starejših zaradi upada gibljivosti pride do bolečin, na primer v hrbtu.



KAKO GLOBOKO SE LAHKO SEDE PREDKLONIŠ? KAJ PA TVOJA MAMA IN TVOJ DEDEK?

POGLEJ TO GIBLJIVOST.



Joga temelji na preprostih vajah in položajih, ki so primerni za vsakogar in se postopoma stopnjujejo do vse težjih. Razlika med telesnimi položaji v jogi in gimnastiki je v tem, da gimnastične vaje izvajamo hitro, pri jogi pa gibe izvajamo počasi in se tako sproščamo.



Preizkusi se v naslednjih položajih.



ODKLON do kolena



PREDKLON do tal



MALI MOST



MOST



PRSTAN

Preden pa se lotiš vaj gibljivosti, se ogreji! Petkrat teči po stopnicah, naredi dvajset poskokov in dvajset počepov. Tako bodo tvoje mišice pripravljene na vadbo.

VEČ KO BOŠ VADIL/A, BOLJE TI BO ŠLO.



ŠPAGA

Gibljivost je sposobnost izvajanja velikih razponov gibov v sklepni ali sklepnih sistemih posameznika.

51

Viri:

¹ Enoka, R. M. (2002). *Neuromechanics of Human Movement*. Champaign, IL: Human Kinetics.

² Mandal, A. C. (1981). The seated man (Homo Sedens) the seated work position. Theory and practice. *Applied Ergonomics*, 12(1), 19-26.

³ Strojnik, V. (2015). *Vadba za moč in gibljivost, senzomotorična vadba* (interno gradivo). Ljubljana: Fakulteta za šport.