

Novi trendovi funkcionalnog vježbanja

Pomalo zaboravljen rekvizit „Indians Club“, ove je godine u Chicagu uz pomoć dr. Eda Thomasa, ponovo našao svoje mjesto, ali ovaj put u vrhu najfunkcionalnijih vježbi na svijetu

Svaka znanost, tako i znanost o pokretu, neprekidno raste, otkrivaju se finese koje se do prije nekoliko godina nisu ni mogle otkriti, jer nije bilo skupih dijagnostičkih aparata niti dugotrajnih istraživanja. Kako vrijeme odmiče polako se slažu kockice koje vode prema jedinoj istini, istini o funkcionalnosti pokreta. Ove su se godine na jednom od najpoznatijih svjetskih kongresa za fitnes, sport i rehabilitaciju sastali priznati znanstvenici koji su na svojim predavanjima iznosili činjenice koje će zauvijek promijeniti dosadašnje šablone. Bila mi je čast biti dio tog plesa u Chicagu.

Sama činjenica da je više od 70% predavača medicinske struke, koji su svoju profesiju spojili s vježbanjem, govori o vrijednosti svega onoga što su iznijeli. Onaj manji dio, 30%, su treneri fitnessa kod kojih je urlanje bio sinonim za govor, a treninzi su izgledali kao priprema za borbu s lavovima. Nisam protivnik takvog načina vježbanja, ali kada pogledam osobu s lošim držanjem tijela i lošim disanjem kako navlači gumu od auta, ne mogu ne pomisliti kako je ovo savršena predigra za ozljedu osobama koje provedu 8 sati u uredu.

Pomalo zaboravljen **rekvizit „Indians Club“**, ove je godine u Chicagu uz pomoć dr. Ed Thomasa, ponovo našao svoje mjesto, ali ovaj put u vrhu najfunkcionalnijih vježbi na svijetu. Predavanje je započeo medicinskim izvještajima o ozljedama u sportu i fitnessu: 28% svih ozljeda usmjereno je na zglob ramena, posebice na oštećenje ligamenata rotacione manžentne ramena. Također je zanimljiva činjenica da današnji najčešći zdravstveni problem čovjeka 21. stoljeća - lumbalni bolni sindrom (bolovi u donjem dijelu leđa) dobiva partnera, vratnu kralježnicu. Upravo zato što loše držanje tijela i višesatno tipkanje po kompjuteru vrši stalnu kompresiju na područje vrata čineći od nas bolesnike.

Nedovoljno zagrijana i aktivna mišićna regija zgloba ramena, te disfunkcionalnost pokreta u tom zglobu je očit problem i uzrok ove loše statistike. Uz pomoć kružnica koje se izvode pomoću pokreta ruku s „Indians Clubom“ omogućujemo potpunu aktivaciju mišića ramena u sinkronizaciji s aktivizacijom mišića trupa. Laički bi mogli reći, vraćamo pokretljivost u ramenu, smanjujemo bol u vratu te jačamo trbušne

mišiće.

Poboljšanjem mehanike kretanja zgloba ramena povećava se izlazni moment sile čime se stvara bolji uvjeti za sve otvorene kinetičke lance u ovim pokretima (različita bacanja). Radi ovih činjenica logično je bilo da je sa mnom u Zagreb krenuo i paket palica.

www.mbs.hr