

NAJNOVEJŠE IZ SVETA FITNESA – KOORDINACIJA IN STABILIZACIJA

Tokrat smo se odpravili v fitness v wellnes centru SokolVič. Na uho nam je prišla informacija, da imajo v svojih prostorih novo pridobitev za vadbo koordinacije. Ker ima vsak spodoben fitness vsaj eno ali dve napravi za koordinacijo (ali BOSE – polovična žoga ali ravnotežnostno desko ali stabilizacijsko blazino), smo bili skeptični, da ima nekdo kaj sodobnejšega in bolj primernega za množično uporabo. Zato smo se odpravili pogledat kaj naj bi to bilo in se pogovarjali z Gašperjem Simčičem, vodjo trenerjev pri SokolGroup.

SOKOL:«Pozdravljeni! Slišali smo, da imate v vašem centru SokolVič novo pridobitev, nekakšne naprave za koordinacijo. Nam lahko poveste kaj več o tem?»

Gašper:«Dober dan. Res je, posodobili smo še edino zaostajajočo komponento našega fitnesa, to je opremljenost z napravami za koordinacijo in propriocepcijo. Kardio, proste uteži in trenažerji so v našem fitnessu na najvišjem nivoju, edina vrsta vadbe, ki je močno zaostajala, oz ponudba, je bila prav vadba za koordinacijo.»

SOKOL:«Lahko poveste kaj več o sami koordinaciji? Kakšen način vadbe pravzaprav je to?»

Gašper:«Pri proprioceptivni vadbi ali vadbi za ravnotežje, gre predvsem za vadbo za stabilizacijo in kontrolo motoričnih spretnosti. Prav tako s tako vadbo krepimo tudi manjše, stabilizacijske mišice (skočnega in kolenskega sklepa), ki se ob napornejših vadbah z večjo težo in veliko stabilnostjo, ne vključujejo, saj večino giba prevzema večja mišica (recimo pri počepu quadriceps – velika štiri glava stegenska mišica).»

SOKOL:«In, če prav razumemo, se te stabilizacijske mišice krepi ob koordinacijski vadbi?»

Gašper:«Res je. Sklep, za primer recimo gleženj, postavimo v položaj, ki mu ni vsakdanji. Torej na podlago, ki mu ne nudi 100% podpore. Tako smo do sedaj vadili na stabilizacijski blazini ali ravnotežnostni deski, kjer smo potem lahko izvajali različne vaje za krepitev obklesnih stabilizacijskih mišic. Prav tako se s tako vadbo krepi tudi motorika.»

SOKOL:«Kako pa nam lahko koristi taka vadba v vsakdanjem življenju?»

Gašper:«Večina ljudi hodi na kardio naprave zaradi izgube maščobe, dvigovanja kondicije in na proste uteži ter trenažerje zaradi povečevanja mišičnega tonusa. Torej zaradi estetike in krepitve kardio vaskularne vzdržljivosti. Pozabljajo pa, da je lahko vse kar hitro brez koristi, če tudi sklep ni zavarovan z stabilizacijskimi mišicami, ki pridejo prav ob nenadzorovanih gibih (razni zdrsi ali nenadzorovani gibi). Ne smemo pa pozabiti, da gre pri stabilizacijski vadbi tudi za krepitev mišic trupa, kar je osnova za uspešno vadbo okončin.»

SOKOL:«Opazili smo 4 »stolpe«, ki jih imate v fitnessu. So to te naprave za koordinacijo?»

Gašper:«Podjetje MFT je vložilo veliko truda in finančnih sredstev v razvijanje takega načina vadbe za koordinacijo in stabilizacijo, da bo dostopen čim širši populaciji ljudi. Do sedaj je vadeči večinoma lahko vadil na napravah za stabilizacijo samo ob pomoči trenerja, saj v bistvu tudi ni mogel natančno vedeti, kakšne vaje naj izvaja na, recimo, ravnotežnostni deski. Ob pomoči prikazovanja izvajanja vaj na video zaslonu, ki ga vadeči vidi pred seboj, bo izvajanje vaj postalo samo še vprašanje volje.»

SOKOL:«Stolpi so 4. Vendar se deske za izvajanje vaj gibljejo v različne smeri. Kako to?»

Gašper:«Pravilno ste opazili. V sklopu vadbe za koordinacijo imamo v našem studiu 5 naprav. Prva je večsmerna, na kateri so priklopljeni senzorji za gibanje, ki v računalnik pošiljajo signale kako se vadeči odziva na obremenitve, ki jih doživlja ob nestabilni podlagi (deski). Na podlagi podatkov, ki jih dobimo, lahko vadečemu zelo podrobno sestavimo program za večjo stabilizacijo in koordinacijo, da uravna najverjetneje porušeno ravnotežje. Ostale štiri sklopi vadbe imajo svojo specifikko. Gre za štiri multimedijske stolpe, v katerih je LCD in video program, ki vodi vadečega do (od 10 do 15 minutne) izvedbe vaj. Na eni lahko izvajamo gibe naprej nazaj, na drugi levo desno, na tretji rotacijo in na četrti v vse smeri. Tako lahko stranko usmerimo na točno tako vadbo, ki jo potrebuje, glede na pokazatelje testa na osnovni deski.»

SOKOL:«Te koordinacijski stolpi so veliki in primerni večinoma za fitnes studie in wellnes oz hotelske ponudbe. Obstajajo še kakšne manjše, mogoče bolj za doma, primerne naprave?»
Gašper:«Seveda so razmišljali tudi v tej smeri in pripravili dva koncepta vadbenih desk. Prve so namenjen uporabi na skupinskih vadbah, kjer ob vodenju in nadzoru inštruktorice skupinske vadbe ob glasbi izvajajo kombinacijo vaj za koordinacijo in stabilnost. Torej gre za kombinacijo vaj, ki jih izvajate tudi na »stolpih«, ter ob vodenju prave inštruktorice (ne multimedijske, kot pri stolpu) in primerne lahke koreografije. Drugi koncept je ravnotežnostna deska, ki je prav taka, kot jo lahko uporabljate pri skupinski vadbi, le da jo imate doma in sami izvajate vaje. Odločitev je vaša.»

SOKOL:«Sliši se nadvse zanimivo in bo verjetno vaša ponudba poživila slovensko Wellnes področje. Kje pa se da testirati in morebiti kupiti stabilizacijske naprave?»

Gašper:«Vadbo na multimedijskih stolpih lahko poizkusite v prostorih fitnesa studia SokolVič, drugače pa vse našete ravnotežnostne vadbene deske prodaja in zastopa za slovenski trg SokolMarket, ki se nahaja poleg studia SokolVič.»