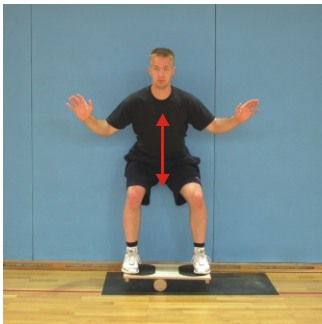


- ♦ izvedba vaje z dvigovanjem in spuščanjem centralnega težišča telesa (polčepi, borilne igre, ...),



- ♦ izvedba vaje v kombinaciji z vajami za moč (polčepi z utežjo, mrtvi dvig, izpadni korak, potisk za vratom, ...).



NAPOTKI ZA UČINKOVITO IN VARNO VADBO

Izvajanje vsebin proprioceptivnega treninga mora biti kar se da varno. Dosledno upoštevanje naših usmeritev glede načina treninga in varnostnih ukrepov bo pripomoglo k najvišji stopnji varnosti vadbe. Z nasveti vam želimo pomagati, vendar pa se prodajalec odvezuje kakršnekoli odgovornosti za morebitne telesne poškodbe, ki bi nastale med uporabo Tone-Boards pripomočkov. Vsebina proprioceptivne vadbe mora biti izbrana na način, da zagotavlja **nenehne nenadne premike sklepa z majhnimi amplitudami**. Da bo izvedba kar se da varna in tekoča si lahko na začetku pomagamo z **oporo rok**, ki nam pomaga da lahko ob izgubi ravnotežja hitro ponovno nadaljujemo. Naj podamo še nekaj smernic za učinkovito in varno vadbo:

- ♦ Pri proprioceptivni vadbi mora biti sistem izzvan, saj je bistveno, da ravnotežje **ves čas vzpostavljamo**. Cilj vadbe je, da z neprestanim povzročanjem nestabilnosti sistema pridobimo željeno stabilnost na višjem nivoju oziroma izboljšamo kontrolo gibanja.
- ♦ Dolgoročno moramo težiti k več-smerni obremenitvi. Dobro je, če vadba vključuje gibanja sklepa v **vseh ravninah, ki so za sklep značilne**. Z gležnjem bomo tako izvajali gibe v bočni in čelni ravnini, za koleno pa pride bolj v poštev bočna ravnina.
- ♦ Intenzivnost proprioceptivne vadbe mora naraščati postopoma. Velja splošno načelo od lažjega proti težjemu, od enostavnega proti kompleksnemu, od majhnih hitrosti proti velikim, od majhnih motenj proti velikim, od kratkotrajnih proti dogotrajajočim ponovitvam.
- ♦ Količina vadbe na eni vadbeni enoti je lahko dokaj nizka. Da bi dosegli učinek zadošča že 5 do 10 minut vadbe z enim sklepom ali sklepnim sistemom (3 do 7 serij po 30 do 60 sekund). Proprioceptivna vadba ni zelo utrujajoča in jo lahko izvajamo vsakodnevno, ne pa manj kot trikrat tedensko, če želimo vidne učinke.
- ♦ Med izvajanjem vaje se **skušamo koncentrirati** na lovljenje ravnotežja predvsem s sklepom, čigar stabilnost želimo izboljšati. Ostale sklepe (kompenzacijski gibi rok in trupa) skušamo čim bolj izključiti.
- ♦ Predstavljeni načini izvedb zdaleč niso vsi, ki bi jih lahko uporabili za učinkovito vadbo. Z malo domišljije si bomo lahko **sami izmislili vaje in jih priredili** lastnim potrebam glede na športno panogo ali rehabilitacijske cilje. Skratka, uporabiti moramo svojo domišljijo in kreativnost ob tem pa upoštevati glavne kriterije, ki jih mora vadba izpolnjevati.

Glede na zgoraj opisano boste lahko dobro oblikovali lasten program proprioceptivne vadbe in ga vključili v svoj trening. Z upoštevanjem načela postopnosti boste povečevali trajanje serije (od 30 do 60 sekund), povečevali število serij (od 3 proti 6 serij), povečevali pogostost vadbe (od dvakrat proti petkrat na teden), skrajševali odmore med zaporednimi serijami (enako kot traja obremenitev ali dlje) in spreminjali pripomoček, s katerim vadite.

Za morebitne poškodbe, ki bi nastale zaradi prekomerne ali nepravilne uporabe pripomočkov za proprioceptivno vadbo, ne odgovarjamo.

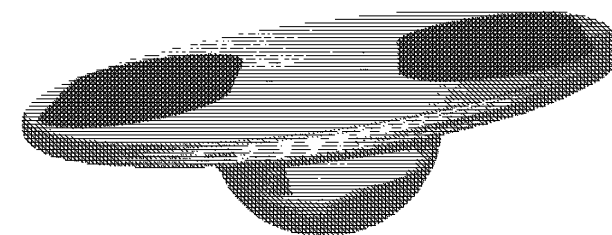
Kontaktne informacije:
Imbus: 01 534 3450
Matija Hiršenfelder: 041 200 906
Elektronska pošta: info@tone-si.com
Splet: www.tone-si.com



TONE

BOARDS

pripomočki za proprioceptivno vadbo



PROPRIOCEPTIVNA VADBA

Za potrebe kakovostnega proprioceptivnega treninga smo razvili ravnotežne deske Tone-Boards, ki omogočajo načrtno vadbo z upoštevanjem načela postopnosti, kot enega osnovnih principov uspešnega treninga. Dandanes proprioceptivna vadba zaseda vse pomembnejše mesto v programih rehabilitacije in športnega treninga, kjer se uporablja kot način:

- ♦ preventive pred poškodbami in okvarami zlasti skočnega, kolenskega in ramenskega sklepa ter hrbtenice,
- ♦ rehabilitacije po poškodbah naštetih sklepov in sklepnih sistemov,
- ♦ izboljševanja kakovosti kontrole gibanja.

Okvare, poškodbe ter slabša kontrola gibanja so dejavniki, ki lahko marsikaterega športnika prikrasajo za vrhunski rezultat, mu uničijo kariero, ali v najslabšem primeru onemogočijo kakršnokoli športno udejstvovanje. Kakovostna proprioceptivna vadba lahko pomaga pri preprečevanju nastanka tovrstnih težav.

Za proprioceptivno vadbo je značilno, da je **zelo učinkovita, relativno varna, energetsko nezahtevna** in hkrati **zabavna**. Kot pomagala pri tej vrsti vadbe se najpogosteje uporabljajo različni ravnotežni pripomočki. Med slednje sodijo **ravnotežne deske**, ki povzročajo rotacije oziroma translacije sklepov, ali pa njuno kombinacijo. Tovrstna vadba izzove učinke, ki pozitivno vplivajo na druge gibalne sposobnosti kot sta agilnost in koordinacija. Agilnost posameznika je namreč odvisna od nivoja njegove koordinacije, ta pa od ravnotežja. Raven razvitosti teh sposobnosti vpliva na nivo spretnosti med gibanjem, obvladovanje lastnega telesa v prostoru in času ter natančnost gibanja v povezavi z zaščito pred poškodbami.

Propriocepcija v ožjem smislu je sposobnost organizma, da zavestno ali podzavestno prepoznava položaje delov telesa v prostoru in času. **Zavestna propriocepcija** omogoča pravilno delovanje sklepov med gibanjem za katerega smo se zavestno odločili. **Podzavestna propriocepcija** pa omogoča refleksno vzdrževanje stabilnosti sklepov in sklepnih sistemov. Za zaščito sklepa ob nenadni motnji, kjer pride do hitre in silovite mehanske obremenitve sklepa, je pomembna predvsem refleksna propriocepcija. Zavestni odzivi so zaradi daljših živčnih poti v primerjavi z refleksnimi namreč prepočasni, da bi preprečili poškodbo.

Mehanoreceptorji v mišicah, kitah, sklepnih strukturah in koži, oskrbujejo centralni živčni sistem z informacijami o stanju posameznih delov telesa. Informacije za kontrolo gibanja in drže pa prispevata še organa za ravnotežje in vid. Delovanje vseh omenjenih sistemov se med seboj prepleta in dopolnjuje.

UČINKI PROPRIOCEPTIVNE VADBE

S sistematično in redno proprioceptivno vadbo lahko prispevamo k izboljšanju:

- ♦ **reakcijskih časov mišic** sklepov, ki jih treniramo, kar pomeni hitrejšo aktivacijo mišic ob zunanji motnji. S tem dosežemo aktivno stabilizacijo sklepa in zmanjšamo obremenitve na ligamente,
- ♦ **zavestne aktivacije mišic** pri poškodovanih osebah,
- ♦ **medmišične koordinacije**, ki je pomembna za preventivno sklepni poškodb (npr. poškodba prednje križne vezi, zvin gležnja,...),
- ♦ **drže in ravnotežja** kot temeljnemu dejavniku ekonomičnega gibanja,
- ♦ **zavedanja položaja telesa** v prostoru, kar omogoča učinkovito predpripravo na zavestno ali podzavestno gibanje,
- ♦ **splošne telesne priprave** posameznika in s tem preventivno vplivamo na manjšo dovzetnost za nastanek poškodb.

TOPOLOŠKA DELITEV PROPRIOCEPTIVNE VADBE

Poznamo proprioceptivno vadbo za gležnje, kolena, kolke, trup ter roke in ramenski obroč. Ravnotežne deske Tone-Boards so v prvi vrsti namenjene vadbi spodnjih okončin, medeničnega obroča in spodnjega dela trupa. Večina proprioceptivnih vaj za izbrani sklep vpliva tudi na sosednje in bolj oddaljene sklepne sisteme. S takšnimi večsklepnimi obremenitvami je vadba bolj funkcionalna.

POSTOPNOST PROPRIOCEPTIVNE VADBE

Za vsak tip vadbe velja načelo progresivnega razvoja, ki poteka v smeri od lažjega k težjemu oziroma od preprostega k bolj kompleksnemu. To velja tudi za proprioceptivno vadbo. S postopnostjo je tesno povezan način izvedbe. Vsako osnovno vajo lahko izvajamo na več načinov. S tako modificiranimi vajami lahko otežimo ali olajšamo vadbo. Ko določeno vajo obvladamo jo za večji napredek otežimo na enega od naštetih načinov:

- ♦ izvedba vaje **na obeh nogah ali samo na eni nogi**. Nekatere deske nam nudijo obe možnosti,



- ♦ izvedba vaje **z odprtimi ali zaprtimi očmi**. Izključitev čutila za vid znatno poveča težavnost izvedbe,
- ♦ izvedba vaje **s predhodno motnjo ravnotežnega organa**. Takšne situacije so pogoste v športu (padci, prevali, obrati, ...),

- ♦ izvedba vaje **z dodatnimi koordinacijskimi nalogami** (meti, lovljenja, vodenja žoge, dodatne naloge z drugo nogo, ...),



- ♦ izvedba vaje **na deski zahtevnejše geometrije**. Z zmanjševanjem podporne površine povečamo hitrost prirastka navora ob izgubi ravnotežnega položaja (Tone-Boards pripomočki so izdelani posebej s tem namenom),



- ♦ izvedba vaje **z vključevanjem dodatne zunanje motnje** (partner, vsiljena masa, zaustavljanje in pospeševanje na vozičku, skoki na in iz deske, ...),

