

Drsalka Katjuša Radinovič - tri faze počepa

NARAVA JE OBLIKOVALA TELO KOT CELOTO

## S počepom do novih moči

Kako postanete močni brez kemije, eksotičnih aparatov in dolgih, ubijajočih treningov?

### Odgovor je preprost - počepnite.

Kritika počepov ponavadi izhaja iz dveh vzrokov. Prvi je, da večina trenerjev in njihovih varovancev preprosto ne zna narediti počepa. Drugi pa je, da tisti, ki se skušajo naučiti počepa, niso dovolj vztrajni, da bi obvladali tehniko.

Bog ekonomije zahteva, da stvari zakompliciramo, da imamo nekaj, kar lahko dobro prodajamo. Tovarne fitness opreme so izumile "udobne vaje" s pomočjo aparatov, ki telo preveč izolirajo. Narava je oblikovala telo kot celoto, zato ga moramo tako tudi trenirati. Potrebujemo vaje, ki naenkrat obdelujejo največje število mišičnih skupin, sklepov in živčnih povezav.

Počep je vaja celega telesa. Neposredno vpliva na noge, kolke, križ, hrbet, ramenski obroč, prsni koš. Pri tem usklajeno deluje več kot 200 mišic.

Zelo malo ljudi se ne more naučiti pravilnega počepa. Otroci z lahkoto delajo počepe. Potrebno je samo nadaljevati in

nadgraditi otroško gibanje.

### Kako naredimo počep z obremenitvijo?

Da se naučimo pravilne tehnike, treniramo na začetku z majhno težo. Popolna tehnika je pomembnejša od obremenitve ali programa vadbe.

1. Postavite se v začetni položaj z nogami v širini bokov ali malo širše. Stopala rahlo obrnete navzven.
2. Ročko (štango) naložite na ramena proč od vratu in jo poprimete širše od ramen.
3. Pogled je vedno uprt naravnost.
4. Počep začnete v bokih in ne v koljenih. Boke (rit) potisnete nazaj in navzdol. Trup se v kolkih nagne približno 45 stopinj naprej. V počep se "usedete".
5. Hkrati krčite kolena in pri tem pazite, da vam ne uhajajo naprej.
6. Teža je porazdeljena enakomerno na celih stopalih, ne samo na prstih.
7. Pred začetkom vdihnete zrak in ga zadržujete pri spuščanju in dviganju, da stabilizirate trup in dobite večjo moč. Izdihnete, ko potisnete preko najtežjega

dela počepa na poti navzgor.

8. Mišice križa (hrbtenice) morajo biti ves čas napete (v kontrakciji), da obdržite naraven lok v ledvenem delu. Ko vzdržujete normalno krivuljo hrbtenice, prenese telo 10-krat večjo težo, kot jo, če je hrbtenica nepravilno ukrivljena. Trebušne mišice so sproščene.

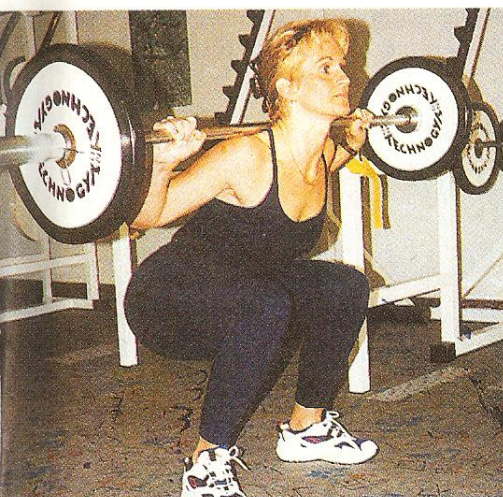
9. Počepnete tako globoko, da so stegna vzporedna s tlemi. Na poti navzgor energično pritisnete na pete (odrinete tla) in se začnete dvigati.

10. Hitrost mora biti zmerna in ves čas pod nadzorom. Ne smete "odskočiti" od tal.

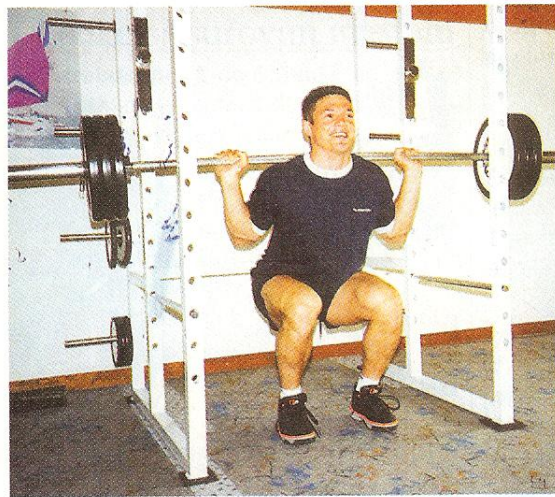
11. Če ne morete narediti počepa tako, da imate pete ves čas na tleh, morate izboljšati gibljivost v gležnjih in kolkih. Nikakor ne smete delati počepa s podlogo pod petami. To povzroči nepravilne obremenitve križa in kolena ter privede do poškodb.

Za konec: stvar deluje, če je preprosta in ne sekirate se, če je princip star že več kot 1000 let. Počepnite!

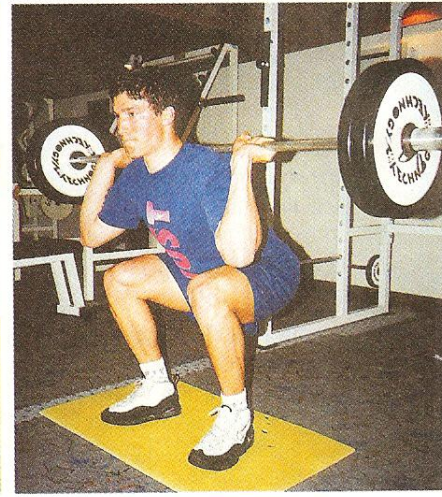
Primož Jenkole, BIO FIT



Sonja Jug - po težavah s križem



Jernej Koblar - rutina s 140 kilogrami



Jernej Reberšak - horuk