

VSAK ODRIV IMA SVOJ FAKTOR

# Višje - hitreje - močnejše

**Z eksplozivnostjo do močnega odriva. Kako izboljšamo odriv in hkrati oblikujemo telo?**

Kamorkoli se ozremo, povsod same reklame. Nekatere hitro pozabimo, druge v nas sprožijo pozitivne občutke in željo, da bi kaj storili tudi zase. Ena od že ponarodelih reklam, "Vsaka ima svoj faktor", je imeniten primer za najbolj pomembne mišice v športnem telesu.

Kaj imajo torej faktorji opraviti z našo temo? Veliko!

Najprej si na kratko oglejmo, katere so glavne mišice za eksplozivnost in odriv, in s koliko odstotki sodelujejo v takem gibanju:

**Ritne mišice 40 %**

**Zadnje stegenske mišice 25 %**

**Ramena (prednji del) 15%**

**Prednje stegenske mišice samo 5 %.**

Najbolj pomembne mišice so na zadnji strani telesa - med spodnjim delom hrbte-

nice (križem) in kolenu, s središčem v ritnem področju. Čim močnejše so ritne mišice in zadnje stegenske mišice, tem boljši bo odriv in večja bo eksplozivnost. Zato je pomembno, da izberemo tiste vaje, ki pravilno stimulirajo in okrepijo te predele.

Nikakor ne smemo narediti napake in trenirati na aparaturnah, ki mišice preveč izolirajo, da bi bile sposobne usklajeno delovati. Izberimo raje proste uteži, s katerimi lahko kompleksno obdelamo telo. Uporabljamo vaje za povečanje osnovne (statične) moči in vaje za povečanje eksplozivnosti ter hitrosti.

Počepi, vlečenja na skrčene in stegnjene noge, izkoraki, veslanje v predklonu ter potiski učinkovito gradijo osnovno moč.

V naslednji fazi pa moramo telo aktivirati

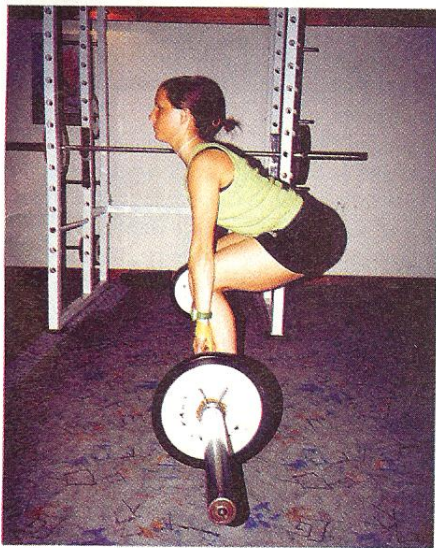
in ga spraviti v gibanje. Nalogi, sunki, visoka vlečenja in potegi naučijo in prisilijo telo, da eksplodira.

V Bio-fitu uporabljamo kombinacijo treningov za moč in eksplozivnost. Tako v 2 do 3-tedenskih ciklikih dosežemo, da telo hkrati postaja močnejše in hitreje. Opazili smo, da se odriv realno poveča za približno 10 do 15 cm že po 12 tednih cikličnega treninga.

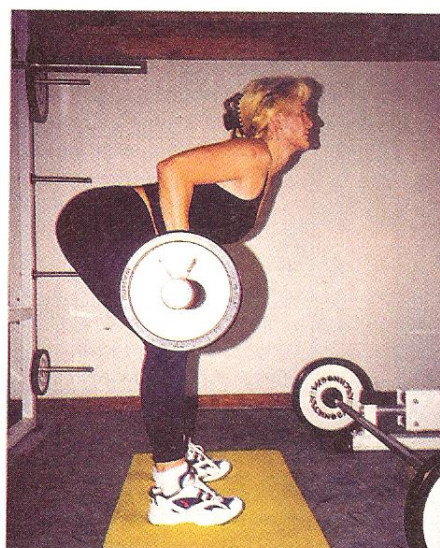
Na koncu velja, da vsako telo, ne glede na starost, potrebuje moč, gibljivost in hitrost. Poleg čisto uporabnih stvari pa opisane vaje brez kemije in eksotičnih diet oblikujejo čvrsto in napeto ozadje.

Dober "faktorski" odriv omogoča, da v trenutkih veselja visoko skočimo v zrak in se pri tem ne poškodujemo.

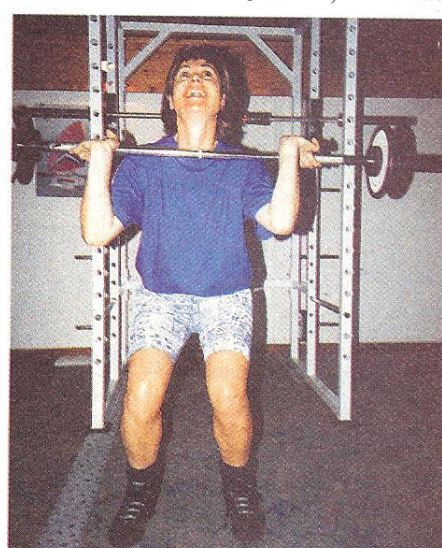
• **Primož Jenkole, BIO-FIT**



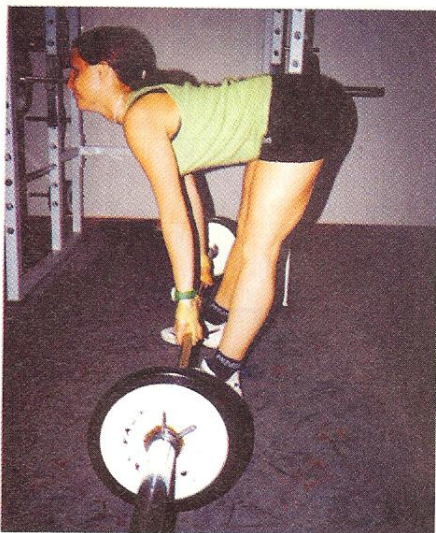
Vlečenje na skrčene noge



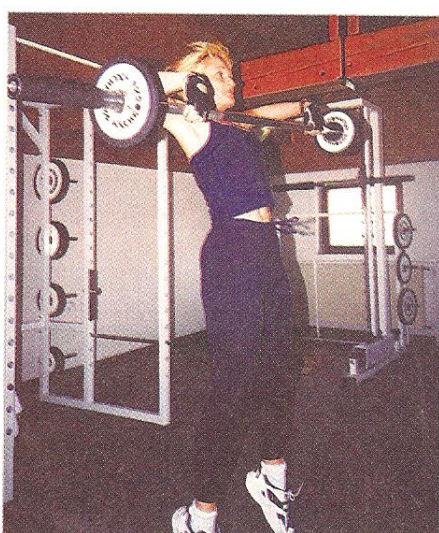
Veslanje v predklonu



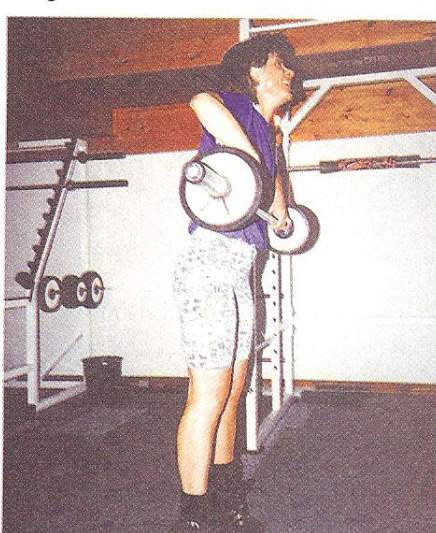
Nalog



Vlečenje na stegnjene noge



Visoko vlečenje



Visoko vlečenje