

PREPREČITI JE BOLJE KOT ZDRAVITI

Kolena bolijo v glavi

Kolena so preprosto zapleten sklep - bolijo ali pa ne bolijo. Stvar je v vaših rokah (nogah). Kako ojačati kolenske sklepe, preden pride do poškodbe?

Če pride do poškodbe kolena, je treba najprej k dobremu ortopedu in fizioterapevtu. Šele nato lahko razmišljamo o treningu z utežmi.

Znanost o gibanju nam pove, da je telo najmočnejše, če nanj delujejo vertikalne (kompresivne) sile. Če na koleno delujejo strižne (prečne) sile, lahko pride do hudih poškodb. Ker pa se pri športu ne moremo izogniti nevarnim obremenitvam, je edina zaščita okrepitev telesa. To najbolje naredimo z vajami s prostimi utežmi, ki naen-

krat obdelajo največje možno število sklepov in mišic.

Pri kolenu je treba okrepiti prednje in zadnje stegenske mišice.

V Bio fitu smo opazili, da so zadnje stegenske mišice v večini primerov prešibke. Zato smo se osredotočili na okrepitev leteh in dosegli lepe uspehe.

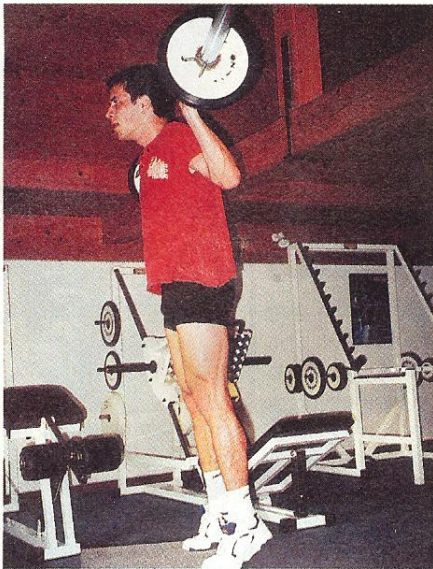
Na prvi stopnji delamo vaje brez ali z majhno obremenitvijo, da se naučimo pravilne tehnike in izboljšamo gibljivost kolenskega sklepa. Na naslednjih stopnjah

pa obremenitve in število serij povečujemo, da okrepimo muskulaturo in vezivno tkivo. Treniramo dva do trikrat tedensko in uporabljamo vaje zaprte kinetične verige (podplati so v stiku s podlago), kot so: počepi, vlečenja na skrčene in stegnjene noge, vaje za meča, izkoraki in stopanje na podstavkih.

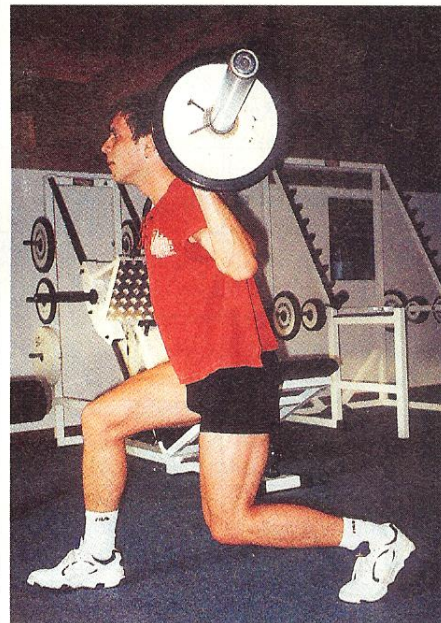
Preprečiti je bolje kot zdraviti.

Verjemite mi, da je možno preprosto in brez velikih časovnih odrekaj, kolena pripraviti na zimsko sezono ali za hojo v hribe.

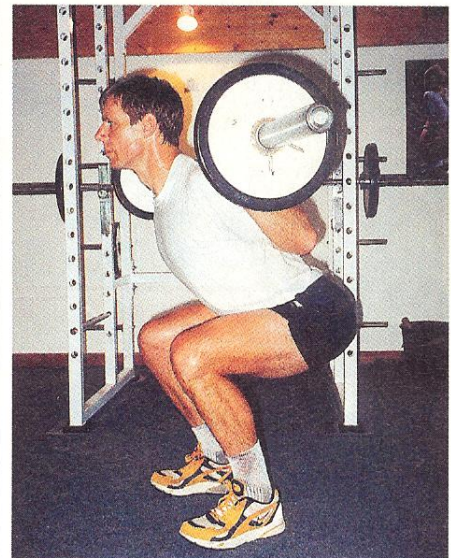
Stara ali mlada - s pravilnim treningom se vam bodo kolena tresla samo še zaradi treme. • **Primož Jenkole, BIO FIT**



Samo Terpin, leto in pol vadbe. Na začetku splošna oslabeledost - komaj 60 kg, danes dobrih 80 kg kvalitetnega mišičevja. Med vajo za meča.



Samo Terpin - izkorak.

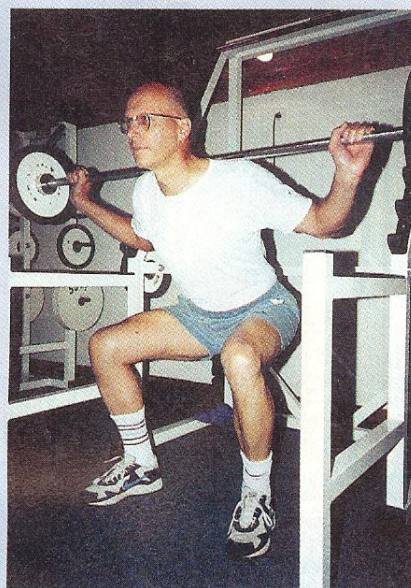


Peter Lampič, terapija kolen zaradi športnih poškodb - počep.

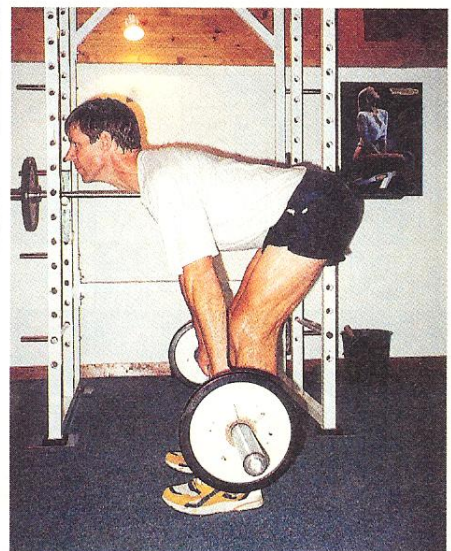
Začnimo s kratko zgodbo o kolenih in človeku, ki je vse življenje športno zelo aktiven.

"Gospod Mladen Berginc, kaj se je zgodilo z vašimi koleno?"

"Diagnoza je bila zelo huda. Potrgane sem imel vse kolenske vezi in ligamente, uničen medialni miniskus in da bi bila stvar še hujša, je bilo obrabljenih še dvanajst kvadratnih centimetrov sklepne hrustanca. Po uspešni operaciji in rehabilitaciji v bolnišnici na Jesenicah sem nadaljeval s treningi za okrepitev muskulature in vezivnega tkiva v vašem centru. Po enem letu in pol sem dobil nazaj mišično maso in moč nog. Sedaj je koleno ponovno gibljivo, stabilno, močno in uporabno. Treniram dvakrat tedensko z utežmi. Zopet se lahko ukvarjam z večino športov, s katerimi sem se ukvarjal pred poškodbo."



Mladen Berginc



Peter Lampič - vlečenje na stegnjene noge.