

**KUBANSKI POTISK** je kompleksna (sestavljena) vaja, ki hkrati aktivira obračalke in tudi ostale mišice ramenskega obroča: Ročko primemo spredaj s stegnenimi rokami širše od ramen. Začnemo veslati ob telesu s komolci navzgor, dokler ne dosežemo spodnjega dela prsnice in počakamo za trenutek. Potem zavrtimo roke naprej, dokler niso podlakti vzporedno s tlemi, nadaljujemo rotacijo in končamo gib tako, da potisnemo ročko nad glavo. Vajo zaključimo v obratnem vrstnem redu.

TWIST AND SHOUT - obrni in zavpij

## Ne široka - predvsem zdrava ramena!

### Kako ohranite in izboljšate gibljivost ramen?

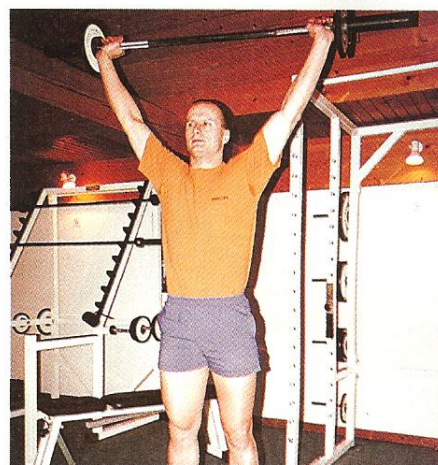
Ukvarjate se s športom, redno telovadite v fitnessu, kjer delate vaje tudi za ramenski obroč in v glavnem upoštevate pravila zdravega življenja. Večjih poškodb ni bilo, s treningi tudi ne pretiravate, opazate pa, da čedalje težje dvignete roko, da vas zaboli, ko servirate pri tenisu, in zjutraj se vam zdi, da vam bodo ramena kar zablokirala.

### Kaj se dogaja?

Ramenski sklep je najbolj gibljiv sklep v človeškem telesu in prav zaradi tega tudi

tako zelo podvržen različnim poškodbam, spremembam in obremenitvam. Čeprav treniramo velike mišice ramenskega obroča, pa je zelo pomembno, da ne pozabimo tudi na majhne mišice v notranjosti, ki sklep stabilizirajo in mu omogočajo rotacijo. Gre za štiri mišice, ki jih medicina imenuje "mišice rotatorne manšete". Nas ne zanima poimenovanje, temveč kateri gibi oz. športi povzročajo probleme z mišicami obračalkami in hočemo tudi vedeti, kako jih ojačamo in zaščitimo.

### Kdo ima lahko probleme z obračalkami?



- vsi, ki z veliko težo trenirajo prsne in hrbtne mišice (bodybuilderji)
- osebe z okroglimi in povešenimi rameni, ki stalno sedijo za mizo
- športniki, ki veliko uporabljajo ramena, prsi in hrbet (veslači, tenisači, plavalci, rokometarji, odbojkarji, metanci kopja...)

Torej, največji problem bo po naštetem imel fanatični bodybuilder, ki igra odbojko in je zaposlen kot računalniški programer.

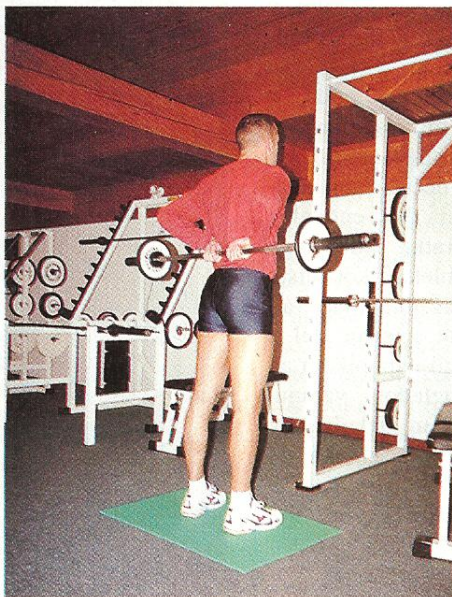
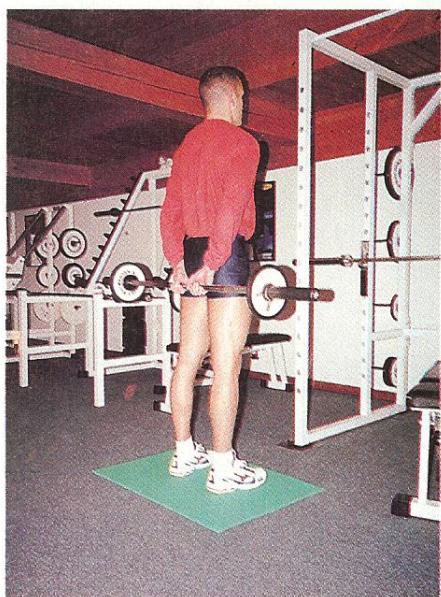
Fizioterapevti poznajo in uporabljajo veliko vaj za obračalke, tu pa vam bom v sliki in besedi predstavil dve, ki sta zelo učinkoviti in jih lahko uporabljamo kot del ogrevanja, terapije in za ojačanje ter zaščito ramenskega obroča.

Za ogrevanje lahko vaji izvajamo tudi z leseno palico.

Paziti moramo, da je hitrost umirjena, enakomerna in da vedno delamo s težo, ki nam omogoča od 10 do 15 ponavljanj vsaj 2 do 4 serije.

Želim vam, da bi vam te vaje olajšale in podaljšale aktivno življenje in da bi brez težav dvignili roko visoko v pozdrav ter s kozarcem rujnega nazdravili še na mnoga leta gibljivemu in močnemu ramenskemu obroču.

**Primož Jenkole, BIO FIT**



**VESLANJE OB TELESU - ZADAJ:** Ročko ("štango") primemo narahlo z zapestjema skupaj in pričnemo enakomerno veslati ob hrbtu navzgor in navzdol, tako da dvigamo in spuščamo komolca. Glavo držimo pokonci.