VALČKANJE
ali Self-Myofascial Release (SMR)

Vedno več športnikov uporablja penasti valj (foam roller) kot eno od oblik ogrevanja ali sproščanja na koncu vadbe. Spodnji članek je namenjen športnim plezalcem, zato sem se osredotočil bolj na mišične skupine, ki so pomembne pri plezanju.

Kako ta vadba vpliva na mišice? Sproščanje mišičnih ovojnic poteka preko golgijevega tetivnega organa (GTO). Golgijev tetivni organ zaznava napetost med mišico in kito in nam sporoča, kakšna je napetost znotraj mišično-kitnega sistema. Ko pride do velike napetosti (nevarnost, da natrgamo kito), GTO pošlje signal v mišico, naj se sprostijo mišična vretena. Temu pojavu rečemo avtogena inhibicija in ga izkoriščamo za povečevanje obsega gibanja. Ko se valjčkamo, vplivamo na GTO in posledično na sproščanje mišice.

Klasično raztezanje deluje na dolžino mišice, medtem ko valjčakanje in masaža delujeta na njen tonus. Cilj vsakega športnika je, da imamo močno, gibljivo in prožno mišico v celotnem razponu gibanja.

Glede omenjene vadbe še ni veliko raziskanega, lahko pa se zanašate na lasten občutek in počutje po koncu vadbe s penastim valjem. Prvi treningi na penastem valju znajo biti boleči in neprijetni, kasneje pa se mišice privadijo pritisku in vadba lahko predstavlja sprostitev, pomaga pri izboljšanju gibljivosti, poveča prekrvavljenost, s tem pa posledično vpliva na hitrejšo regeneracijo obremenjene (valjane) mišice.

Rezultate lahko pričakujete po nekaj tedenski vadbi ob predpostavki, da to izvajate vsaj 4 krat na teden.

Vadba:

- zmanjša napetost v mišici
- izboljša mobilnost in obseg gibanja
- zmanjša brazgotinjenje tkiva

Kdaj se ne valjčkamo:

- če smo pred kratkim poškodovali mišico
- pri težavah s krvožiljem
- pri kroničnih bolečinskih stanjih (npr. fibromyalgia)

Kako začeti vadbo na penastem valju?

Na voljo imate različne valje (različne trdote, oblik in premerov). Izbirate lahko med posameznimi valji, palicami, teniškimi žogicami in gumijastimi žogicami (lacrosse ball). Na začetku izberite mehkejše valje in se izogibajte velikim pritiskom na posamezno mišico (razporedite vašo mišično maso na veliko površino penastega valja, žogice obremenijo bolj točkovno).

Trajanje/pogostost

Moje osebno mnenje, da posamezno mišico valjate 40-90 sekund (na začetku manj) in to ponovite 3-6 krat. Pogostost je odvisna od vaše želje po izboljšanju. Tako lahko vadbo delate vsak dan (tudi večkrat na dan), 4x na teden (napredujete), pri valjčkanju 2x na teden pa vzdržujete neko pridobljeno stanje. Priporočam, da se držite svojega osebnega občutka.

Če boste redno vadili, boste želeli povečati intenzivnost. Intenzivnost povečujete z lastno težo ali utežjo (stoje - opora na steni, ležeče, valjčkanje samo na eni nogi brez opore), izberite trši in ožji valj (s tem zmanjšujete površino in dvigujete pritisk). Lasten občutek vam bo dal navodila, kdaj ste pripravljeni na spremembe.

Vir:
Prirejeno po Robertson Training Systems (2008)

http://robertsontrainingsystems.com/downloads/SMR-manual.pdf

http://breakingmuscle.com/mobility-recovery/what-is-a-foam-roller-how-do-i-use-it-and-why-does-it-hurt

Kako izdelati svoj penasti valj
https://www.youtube.com/watch?v=QHacDvx14fc

Trgovina z valčki
http://sportnaoprema.si/product-category/sportna-rehabilitacija/

Masažna eko lesena krogla na www.hribar-otroci.si

Stegenska mišica (*quadriceps femoris*)

kolena so ravna, za večji pritisk pa jih pokrči

Bočna stran stegen (*ilio-tibialni pas*)

A

lahko delaš najprej zgornjo polovico in nato še spodnjo

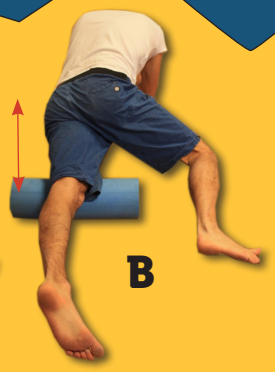
težja varianta z več pritiska

B

A

glej na položaj stopala

B



Sprednja stran stegen (*Sartorius, Femoris*)

C

za vsako vajo spremeni položaj telesa

Dvoglava mečna mišica (*Gastrocnemius*)

A

dvigni zadnjico

B

za večji pritisk prekrižaj eno nogo

vajo delaj počasi

Hrbet

Široka hrbtna mišica (*Latissimus dorsi*)

rotiraj roko navzven

od lopatice do polovice hrbta

1/2

obračaj telo navznoter od lopatice do prsne mišice

Nazobčana mišica (*Serratus*)

2/2

Vaja za večanje gibljivosti prsnega dela

A

statično držimo položaj, roke so čim bolj ravne

B

ne pretežka (do 3 kg) utež pomaga raztegovati mišice

Upogibalke zapestja (*Fleksorji*)

Iztegovalke zapestja (*Ekstenzorji*)

dlan je odprta, žogico pritisnemo in kotalimo v vse smeri

Dvoglava nadlaktna mišica (*Biceps Brachii*)

Troglava nadlaktna mišica (*Triceps Brachii*)

Prsna mišica (*Pectoralis Major*)

dvigni roko, da je mišica iztegnjena

nasloni se na zid

Deltasta mišica (*Deltoideus*)

z ramo se nasloni na zid

Narastišče pogrebenčnice (*Infraspinatus*)

pod grebenom lopatice

statična vaja, pomembna za plezalce

Kapucasta mišica

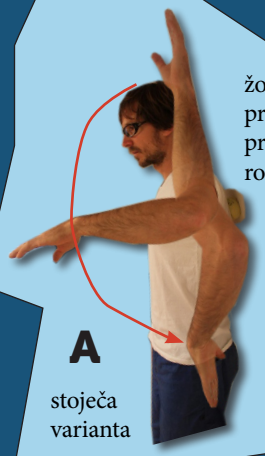
položaj med lopatico in hrbtenico

gibi gor in dol po širini lopatice

Nadgrebenčnica (*Supraspinatus*)

gibi levo - desno po zgornjem delu lopatice

Vaje v medlopatičnem prostoru



žogica je pri miru - premikamo roko

A stoječa varianta

glavo lahko spustiš nazaj - dvignjena je samo za fotografijo

B ležeča varianta

žogico postavi med lopatico in hrbtenico na točko bolečine

B1

rotacija roke naravnost

B2

rotacija diagonalno oz. križno

Medlopatična varianta za dve žogici in obe roki

priprava in postavitev žogic

A

boljši kot si bolj skupaj so roke

s palci se dotaknemo tal

za gibljivost prsnega dela

gibanje v ramenih

A

gibanje v komolcih

B