



**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA ŠPORT**  
Športna vzgoja

**SUP (VESLANJE NA DESKI STOJE) ZA ZDRAV IN AKTIVEN  
ŽIVLJENJSKI SLOG**

**DIPLOMSKO DELO**

**MENTORICA:**

Izr. Prof. Dr. Maja Pori

**SOMENTOR:**

Doc. Dr. Matej Majerič

**RECENZENT:**

Prof. Dr. Stojan Burnik

Avtorica dela:  
**ŽIVA LAVRINC**

Ljubljana, 2013

Zahvaljujem se vsem, ki so kakorkoli pripomogli k nastanku diplome. Posebej se zahvaljujem mentorici, izr. prof. dr. Maji Pori, in somentorju, doc. dr. Mateju Majeriču, za vso pomoč in razumevanje, Petri za potrpežljivo fotografiranje ter njeni družini za gostoljubje. In moji družini, ki me na svojevrsten način podpira na moji poti.

Hvala.

**Ključne besede:** SUP, veslanje (na deski) stoje, življenjski slog, telesna dejavnost, zdravje, razvoj gibalnih sposobnosti.

## **SUP (VESLANJE NA DESKI STOJE) ZA ZDRAV IN AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG**

**Živa Lavrinc**

### **Povzetek:**

SUP je moderna različica starodavnega načina premikanja po vodi. Danes velja za obliko telesne dejavnosti, katere število privržencev v svetu najhitreje narašča. Zaradi svojih vesplošnih pozitivnih učinkov na posameznika in zaradi dobrih naravnih možnosti razvoja ima šport tudi v Sloveniji iz leta v leto vse več privržencev.

Obstajajo tri pojavne oblike SUP: SUP jezdenje valov, SUP na rekah in SUP na mirnih vodah. Prvi dve predstavljata bolj adrenalinski različici telesne dejavnosti in zanju potrebujemo dovolj predznanja ter primerno telesno pripravljenost, kar si lahko zagotovimo tudi s SUP na mirnih vodah.

Temeljni namen diplomske naloge je bila predstavitev vsestranskosti SUP, utemeljeno ovrednotenje primernosti omenjene telesne dejavnosti za doseg zdravega in aktivnega življenjskega sloga ter sistematična razčlenitev in prikaz SUP. Posebno pozornost smo namenili SUP na mirnih vodah, ki je v drugem delu naloge razdeljen na smiselno zaključene sklope vaj za razvoj različnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Posamezne vaje smo opisali z začetnim položajem, potekom gibanja in namenom vaje. Za lažje razumevanje opisanih vaj smo te opremili tudi s slikovnim gradivom.

Diplomsko delo je monografskega tipa in temelji na metodi zbiranja podatkov iz domače in iz tuje strokovne literature. Poleg tega so upoštevane lastne izkušnje, pridobljene na SUP, in znanja, pridobljena tekom študija na Fakulteti za šport.

**Key words:** SUP, Stand up paddling, Lifestyle, physical activity, mental health, motor abilities development.

## **SUP (STAND UP PADDLE) FOR HEALTHY AND ACTIVE LIFESTYLE**

SUP is modern version of an ancient way of moving on the water surface. It is believed to be the fastest growing sports community in the world at the moment. Because of its all-over positive effects and benefits on individual and specially because of its good development possibilities in the area, SUP is becoming more and more popular in Slovenia as well.

There are three types of SUP: SUP surfing, SUP on rivers and flatwater SUP. The first two represent more adrenaline version of a sport and quite some pre-knowledge and good fitness condition is needed. We can achieve both of them with flatwater SUP workout.

Main goal of this thesis was to present the versatility of SUP, to make some fact-based conclusions of why SUP is a good way to achieve healthy and active lifestyle, systematically present different SUP workouts and present flat water SUP exercises as a good sample for motor abilities development. Exercises of flatwater SUP were described with starting position, course of movement and goals. For better understanding of exercises, explanations were supplemented with photographs.

Thesis is written in a monograph form. It is based on data collection from domestic as well as foreign scientific literature. Besides, there is consideration of own SUP experience and knowledge obtained while studying at the University of Sports in Ljubljana.

## Kazalo

1 UVOD .....	7
1.1 ŽIVLJENJSKI SLOG.....	7
1.2 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.....	7
1.3 SUP KOT MOŽNOST IZBIRE MED DANO PONUDBO .....	8
1.4 CILJI .....	9
2 ZGODOVINA IN RAZVOJ SUP .....	10
3 PRIMERNOST SUP .....	12
3.1 OPREMA .....	13
3.2 TRAJANJE .....	18
3.3 KRAJ IZVAJANJA .....	18
3.4 VREMENSKE RAZMERE .....	19
4 RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI S SUP.....	20
4.1 SUP ZA RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI.....	21
4.1.1 NEPREKINJENA (KONTINUIRANA) METODA.....	21
4.1.2 VARIABILNA METODA.....	21
4.1.3 PONAVLJALNA METODA.....	23
4.1.4 INTERVALNA METODA.....	23
4.2 SUP ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI.....	24
4.2.1 SKLOP DINAMIČNIH RAZTEZNIH VAJ Z VESLOM.....	24
4.2.2 STATIČNE RAZTEZNE VAJE IN VAJE ZA SPROŠČANJE NA SUP DESKI.....	27
4.3 SUP ZA RAZVOJ MOČI .....	30
4.4 SUP ZA RAZVOJ RAVNOTEŽJA.....	34
5 VADBA NA SUHEM, KO SUP NI MOGOČ.....	36
6 SKLEP .....	43
7 VIRI.....	45

## 1 UVOD

Earl of Derby je leta 1873 dejal, da *»kdor ne najde časa za telesno dejavnost, mora najti čas za bolezen«* (Top 10 list, 2012). Problem današnje družbe je prav v pomanjkanju gibanja in nasploh v nezdravem in sedečem življenjskem slogu. Res je, da se življenjska doba ljudi na račun vedno boljše zdravstvene oskrbe iz leta v leto sicer podaljšuje, a res je tudi, da so zadnja leta življenja pogosto le leta stagnacije in čakanja na smrt (Maffetone, 2012).

Splošno znano je dejstvo, da aktivnost ohranja tako umsko kot telesno vitalnost. Že iz pregovora *»zdrav duh v zdravem telesu«* lahko sklepamo, da sta zdravje in aktivnost med seboj zelo povezana. Zdravje je tisto, ki človeku omogoči ukvarjanje z določeno aktivnostjo in, kot že omenjeno, je aktivnost tista, ki poleg drugih dejavnikov ohranja naše zdravje.

### 1.1 ŽIVLJENJSKI SLOG

Življenjski slog opredeljujemo kot značilen način življenja posameznika, ki se kaže v načinu dela, preživljanju prostega časa, prehranjevalnih navadah, družabnem življenju, družbenem statusu in izbiri počitnic, kraja bivanja, prevoznega sredstva, itd. Temelji torej na razpoznavnih vzorcih obnašanja, določenih skozi vzajemno delovanje med posameznikovimi osebnimi karakteristikami, socialno interakcijo ter socio-ekonomskim okoljem in okoljskimi življenjskimi pogoji. Oblikuje se od rojstva dalje in nanj vplivajo številni dejavniki, kot so: družina, prijatelji, izobraževanje, socialni in okoljski dejavniki ter posameznikov značaj. Spreminjanje življenjskega sloga je zelo dolgotrajna in zahtevna naloga, ki zahteva veliko doslednosti in samokontrole. A oblikovanje zdravega in aktivnega življenjskega sloga ni pomembno le za vsakega posameznika kot individuuma, marveč tudi za družbo kot celoto. Pozitivne posledice zdravega načina življenja vodijo v večjo delovno učinkovitost in hkrati ohranjajo zdravje ljudi (Maffetone, 2012).

### 1.2 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Muffetone (2012) zdrav življenjski slog definira kot skupek zdravju neškodljivih navad, ki se jih poslužuje posameznik v svojem vsakodnevnem življenju. Le-te vključujejo zdrav način prehranjevanja, izogibanje zdravju škodljivih snovi (kot sta nikotin in alkohol) in redno ukvarjanje s telesno dejavnostjo. V študijah, opravljenih po svetu, se zdrav življenjski slog posameznikov meri na štirih področjih:

- kajenje,
- uživanje alkohola,
- vnos hrane,
- telesna dejavnost.

Zdrav življenjski slog torej živi posameznik, ki je nekadilec, redko in takrat le v zmernih količinah uživa alkohol, se prehranjuje v skladu s smernicami zdrave prehrane in se redno ukvarja s telesno dejavnostjo (Maffetone, 2012).

Da zdravje sicer postaja vse pomembnejša človekova vrednota, lahko sklepamo iz podatka, da število ponudnikov različnih športnih dejavnosti tako za otroke kot za odrasle narašča, kar pomeni, da je večje tudi povpraševanje (Maffetone, 2012). Ljudje se torej zavestno odločamo za bolj zdrav, športno obarvan način preživljanja prostega časa in s tem spreminjamo miselne vzorce razmišljanja.

V svojih raznovrstnih programih telesnih dejavnosti ponudniki obljublajo družabnost, sprostitvev, ohranjanje in pridobivanje življenjske energije, poleg tega izpostavljajo pozitivne učinke telesne dejavnosti, kot so izboljšanje funkcionalnih sposobnosti posameznika, oblikovanje postave in izguba odvečnih kilogramov (Maffetone, 2012). Stvar vsakega posameznika je, ali bo telesno dejavnost poiskal med ponudniki ali se je bo lotil sam. Važno je le, da najde dejavnost, s katero se bo poistovetil in v kateri bo užival, se z njo redno ukvarjal in se v njej izpopolnjeval. Redna telesna dejavnost namreč, čeprav v manjših količinah, na človeka in na njegovo počutje deluje bolje, kot neredna telesna dejavnost v velikih količinah. Le-ta v določenih primerih organizmu povzroči celo več škode kot koristi (Ackland, 2013). Posameznik se med poplavo različnih opcij za določeno rekreativno telesno dejavnost odloči predvsem na podlagi njene dostopnosti in njene družabne komponente. Dostopnost omejujejo naslednji dejavniki: prostor, denar in čas, in prav slednji še vedno predstavlja največji omejitveni dejavnik pri izbiri pristočasne dejavnosti (Maffetone, 2012). Zanimiva je ugotovitev raziskave Inštituta za varovanje zdravja, ki navaja, da več kot dve tretjini Slovencev na dan porabi od 1 do 2 uri na dan za gledanje televizije, a se še vedno počutijo preveč časovno utesnjene za ukvarjanje s športno dejavnostjo (Hlastan idr., 2008).

### 1.3 SUP KOT MOŽNOST IZBIRE MED DANO PONUDBO

SUP ali »stand up paddling«, kar v prevodu pomeni veslanje (na deski) stoje, se je na športni sceni ponovno začel uveljavljati na prelomu tisočletja. Opredelimo ga lahko kot enega izmed najstarejših načinov premikanja po vodi, ki se je kot šport, kakršnega poznamo danes, začel širiti pred dobrim desetletjem. Danes predstavlja športno panogo, katere število privrženecv v svetu najhitreje narašča (Casey, 2011; Marcus, 2012).



Slika 1 Razširjenost SUP (osebni arhiv)

*Slika 1 prikazuje naključno skupino ljudi aktivnih na SUP. Takšnih skupin je danes v svetu že veliko in njihovo število še kar strmo narašča. Najdemo jih na vseh koncih sveta in na različnih vodnih površinah.*

SUP je preprosta oblika telesne dejavnosti, pri kateri, kot že samo ime pove, uporabnik stoji na deski, ki plava v vodi, ter za premike uporablja enostransko veslo.



Je odličen trening za vsakogar, ki želi preizkusiti drugačno telesno dejavnost za duševno rast in telesni razvoj. Ne glede na to, kje jo izvajamo, učinkuje na celotno telo in z njo lahko, z uporabo različnih vadbenih enot, razvijamo vse gibalne sposobnosti. Obenem posameznika odpelje daleč od vsakodnevnih skrbi, saj se SUP večinoma odvija v naravnem okolju.

#### 1.4 CILJI

Glavni namen diplomske naloge je predstavitev SUP kot eno izmed možnosti za zdravo in aktivno preživljanje prostega časa. Opisali smo vaje, ki jih lahko izvajamo na SUP deski, in vaje, ki jih lahko izvajamo na suhem. Želeli smo predstaviti pozitivne učinke, ki jih s pravilnim izvajanjem vaj lahko dosežemo, ter bralca seznaniti s pravilno izbiro SUP opreme.

## 2 ZGODOVINA IN RAZVOJ SUP

Zaradi različnih navedb glede izvora SUP v domači in tuji literaturi, sta v tem poglavju na kratko predstavljena zgodovina in razvoj tega športa.

Marcus (2012) in Casey (2011) začetke pripisujeta prednikom domačinov obmorskega mesta Huanchaco v Peruju. Ti naj bi že pred 5000 leti uporabljali bambusove palice za usmerjanje trsnih čolnov, s katerimi so hodili na ribolov. Domačini so čolne imenovali Tup, kar po naključju močno spominja na kratico, ki se za šport uporablja danes - SUP. S prihodom Špancev na območje Peruja se Tup preimenuje v »Caballitos de totoras« ali »Male trsne konje«, kar danes velja za prvo predhodno obliko SUP.

Na drugem koncu sveta, v Mjanmaru, na jezeru Inle, so tamkajšnji ribiči v dvanajstem stoletju začeli prakticirati posebno verzijo veslanja, pri kateri so na kanujih stali na eni nogi in si z drugo pomagali pri veslanju. Takšen način je v uporabi še danes in ga tudi lahko štejemo med predhodnike SUP (Marcus, 2012).

Na podoben način so se po vodni gladini premikali tudi drugje po svetu. V Benetkah so Evropejcem dobro poznani gondoljerji, ki že stoletja stoje prevažajo svoje gondole po benških kanalih.

Analitiki deskarske zgodovine skušajo začetke SUP ter deskanja na valovih najti na območju Havajev in Polinezije, ki danes veljata za deskarski središči. Veliko virov tako navaja, da SUP ali »beachboy surfing« kultura izvira iz havajske plaže Waikiki, blizu Honoluluja. Omenjeni so učitelji deskanja na valovih, ki zaradi potrebe po slikanju turistov med učnim procesom na svojih deskah vstanejo, ter za premikanje po vodi uporabijo veslo. Na tak način so fotoaparate ohranili suhe ter imeli boljši pregled nad dogajanjem v vodi (Casey, 2011; Marcus, 2012).

Teoriji analitikov, da SUP kot oblika zabave izvira iz Havajev, je v podporo tudi zapis pomorščaka Jamesa Cooka iz konca 18. stoletja. V njem je na dveh straneh opisana tisočletje stara havajska tradicija »he'e nalu«, kar v prevodu pomeni »drsanje po valu«. Havajski domorodci so imeli po opisu sodeč poseben odnos do morja in valov, na slednjih so s pomočjo od 3m do 5m dolgih desk poskrbeli za zabavo, ohranili primerno telesno pripravljenost in celo rešili različne spore, katerih predmet je bilo bogastvo, ugled ali ljubezen (Casey, 2011).

Način premikanja z desko in veslom po vodi je glede na vse povedano že zelo star, a vse do preloma tisočletja športni panogi množice niso posvečale večje pozornosti. Kaj je torej botrovalo ponovni uveljavitvi tega športa?

Marcus (2012) pogoje za uspeh pripisuje slabim pogojem za deskanje na valovih v sezoni leta 2000: »Kadar ni pogojev za stare, se rojevajo novi športi«. Prišlo je namreč do vsesplošnega pomanjkanje valov, zato so deskarji na valovih poprijeli za vesla ter na ta način ohranili telesno pripravljenost in ostali v stiku z vodo.

Casey (2011) poleg omenjenega predstavi še dejstvo enostavnosti SUP. Saj za začetek ukvarjanja s športom na mirni vodi v brezvetrju ni potrebnega veliko časa, da popoln začetnik pride do točke, ko na deski začne uživati.

## SUP V SLOVENIJI

Prvo pravo SUP desko je maja 2007 v Slovenijo prinesel Bojan Košenina, mnogi so se takrat športu smejali in ga primerjali z mostiščarji. V letu 2011 je bilo v sklopu Piranje poleg tradicionalne regate za jadrane deske organizirano prvo SUP tekmovanje v Sloveniji. Udeležilo se ga je 30 oseb, od tega 5 deklet (J. Bizjak, osebna komunikacija, april 2012). Leta 2012 je bilo organiziranih veliko dogodkov za popularizacijo ter boljšo prepoznavnost tega športa v Sloveniji. Med drugim je bil organiziran tudi prvi Surf festival, ki velja za prvi tovrstni dogodek v Sloveniji. Na njem je svoje storitve predstavilo 9 šol, med katerimi so bile: šole deskanja na valovih, šole jadrnega deskanja, šole deskanja z zmajem in SUP šole. Ponudbo je predstavilo tudi 14 specializiranih trgovin (kolesarske trgovine, trgovine za jadrno deskanje, deskanje na valovih in deskanje z zmajem). Obiskovalci so imeli na voljo tudi brezplačno izposajo SUP opreme in o vsem skupaj so poročali številni domači mediji.

Da SUP v Sloveniji sicer ni nekaj povsem novega dokazuje tudi slika 2. Tudi pri nas so že v starih časih ribiči uporabljali podoben način premikanja po vodi, kot se pri SUP uporablja danes.



**Slika 2 Slovenski ribiči 1930 (Leskovec, 2010)**

*Na sliki 2 je prikazan lov s sakom, katerega opisuje tudi Valvasor v potopisni knjigi Slava vojvodine Kranjske (Leskovec, 2010).*

### 3 PRIMERNOST SUP

Telesno zdravje in mentalno zdravje sta nesporno povezana, zato je izbira primerne telesne dejavnosti za ohranjanje obeh zelo pomembna. Večina telesnih dejavnosti, v kolikor z njimi ne pretiravamo, pripomore k izboljšanju telesnega zdravja, medtem ko za mentalno zdravje to ne velja.

Za izboljšanje mentalnega zdravja je okolje izvajanja SUP odlično. Zanj so primerne kakršnekoli naravne ali nenaravne oblike vodnih površin. Študije primerov kažejo, da naravno okolje človeku nudi idealen prostor za odmik od vsakodnevnega življenja in skrbi, stresnih situacij ter vsakodnevnih rutine. Da je primerno za regeneracijo in revitalizacijo ter da na človeka deluje pomirjujoče. Posameznik naj bi v naravnem okolju hitreje okreval od stresnih situacij in izčrpanosti, do katere pride zaradi hitrega tempa življenja. Naravno okolje je boljši stimulator za osebni razvoj in nudi veliko možnosti za razvoj gibalnih sposobnosti in znanj. Poleg tega nudi zelo sproščeno vzdušje, v katerem je tudi navezovanje stikov lažje (Henderson in Bialeschki, 2005).

Vodno okolje do neke mere človeku onemogoči uporabo elektronskih naprav in tudi zato se človek lažje odmakne od vsakdana. Uporaba mobilnih telefonov je nekaj tako samoumevnega, da si človek življenje brez njih težko predstavlja. Med SUP je uporaba elektronskih stvari omejena na vodotesne naprave in naprave z vodotesnim ohišjem, tako da tudi iz tega vidika lažje prekinemo stik z zunanjim svetom.

Poleg tega nam konstantno valovanje vodne površine vsiljuje zunanji ritem in s tem preusmeri našo pozornost k ohranjanju ravnotežnega položaja. Pri čimer pozabimo na probleme in smo v času vadbene enote eno z naravo.

Obstaja več pojavnih oblik SUP, od katerih ima vsaka svoje prednosti in svoje zahteve. Pomembno je, da posameznik posluša svoje telo in upošteva svoje znanje pri izbiri terena za izvajanje omenjene telesne dejavnosti.

Ločimo (povzeto po Marcus, 2012; Casey, 2011):

- SUP na mirnih vodah (kamor spadajo tudi joga, fitnes in ribarjenje),
- SUP na rekah,
- SUP jezdenje valov.

SUP je vsestranski, saj ne glede na to, kje se z njim ukvarjamo, delujejo mišice celega telesa. Zaradi konstantno premikajoče se površine, na kateri stojimo, je SUP odličen za izboljševanje ohranjanja in vzpostavljanja ravnotežnega položaja. Glavno nalogo pri tem imajo stabilizatorji telesa, proprioreceptorji in mišice nog. Prav zaradi vključevanja stabilizatorjev trupa med SUP, je le ta odličen za odpravljanje in preprečevanje bolečin v spodnjem delu hrbta. Izboljšuje se telesna drža in mišični tonus (Marcus, 2012). Pri vsakem zaveslaju se vključijo mišice zgornjih okončin in trupa, pri čemer je še posebej izpostavljena velika hrbtna mišica. SUP desko lahko uporabimo tudi kot plavajočo fitnes blazino, na kateri lahko izvajamo vse vaje, ki jih drugače izvajamo na kopnem. Posebnost plavajoče fitnes blazine je občutljivost na premike uporabnika: vodna gladina, s katero ima deska stik, nam ne nudi takšne opore kot nam jo nudijo trdna tla. Uporabniku sicer nudi oporo, a le do določene mere. Gibe moramo na SUP deski izvajati z občutkom in brez sunkovitosti, saj hitro

lahko končamo v vodi. SUP je že sedaj zelo raznolik in poleg tega so možnosti širitve na različna področja ogromne.

Obremenitev variira glede na kraj in način izvajanja SUP in posameznik jo lahko prilagaja glede na svoje znanje in cilje, ki jih želi doseči. Primerna je kot dodatni ali dopolnilni trening vrhunskim tekmovalcem različnih športnih panog, rekreativno ukvarjanje s športom ali za rehabilitacijo po poškodbi (Marcus, 2012).

Ne glede na starost, spol in znanje drugih športov so začetki na SUP deski nestabilni in okorni, a s pravilnim pristopom in usmeritvijo posameznik na mirni vodni gladini v brezvetrju z lahkoto osvoji osnovno tehniko za premike po vodi.

## POŠKODBE IN PREVENTIVA

Kot povsod drugod, se tudi pri SUP lahko pojavijo bolečine in poškodbe. Najbolj pogoste so obolele mišice ramenskega obroča ali bolečine v zapestju, ki se pojavijo predvsem kot posledica prevelike količine treninga naenkrat ali nepravilno izbrane opreme. Predvsem zaradi starih poškodb se pri nekaterih pojavijo problemi v kolenskem sklepu ali gležnjih in poleg tega ob nerodnem padcu lahko pridemo v stik z desko ali sami sebe udarimo z veslom, kar lahko povzroči krvavitev nosu ali druge manjše poškodbe (Casey, 2011). V bolj ekstremnih razmerah (večjih valovih ali brzicah) hitreje izgubimo kontrolo nad desko, kar lahko povzroči hujše posledice. Znane so s smernikom zadane ureznine obraza, okončin ali trupa, varovalna vrstica ob ovitju okrog okončine ali prsta lahko povzroči prekinitev pretoka ali zlom kosti in ob padcu deske na glavo lahko pride celo do lažjega pretresa možganov ali izgube zavesti (Marcus, 2013).

Vsem zgoraj naštetim situacijam se da izogniti z izbiro pravilne tehnike in opreme, ustreznega časa, trajanja in kraja izvajanja, z upoštevanja lastnega znanja in sposobnosti ter spremljanjem vremenskih razmer (Casey, 2011)

### 3.1 OPREMA

Za kar se da varno izvajanje SUP je potrebno izbrati pravo opremo. Poleg dejstva, da smo si ljudje po konstituciji med seboj zelo različni, imajo tudi različne vodne površine vsaka svoje zahteve. Proizvajalci opreme z različnimi modeli skušajo ugoditi vsem zahtevam vedno večjega števila uporabnikov.

Kaj vse spada med SUP opremo?

Osnova SUP opreme sta deska in veslo. Zaščitna vrstica (leash), čelada in rešilni jopič spadajo med varnostno opremo (Marcus, 2012). Za večje udobje med SUP moramo imeti še primerna oblačila in obutev ter ostalo osebno opremo, pri čemer ne smemo pozabiti na primerno pijačo in sončno kremo.

SUP deska predstavlja stik med uporabnikom in vodo. Od njene dolžine, volumna ter oblike je odvisno obnašanje deske na vodi. Poleg tega imajo vse deske na spodnji strani pri repu enega, dva ali tri smernike. Po večini imajo deske en smernik, z izjemo

desk za jezdenje valov. Od jadrlnih desk se SUP deske razlikujejo po velikosti in obliki, so bolj plovne in stabilnejše. Uporaba starih odsluženih jadrlnih desk za spoznavanje s SUP zato ni priporočljiva (Marcus, 2012).

Casey (2011) glede na namembnost po obliki loči več vrst desk:

**Deske za vsesplošno uporabo** (slika 3) so med najbolj razširjenimi. Dolge so od 3 m do 3,6 m, debele od 10 cm do 13 cm ter široke od 70 cm do 80 cm. Uporabniku omogočajo veslanje po gladinah jezer, do določene mere jezdenje manjših valov ter spuste po rekah z manjšimi pretoki. Nekateri modeli imajo 3 snemljive smernike, ki jih uporabnik lahko poljubno prilagaja svojim zahtevam.



Slika 3 Deska za vsesplošno uporabo (Imagine, 2013)

Na sliki 3 je prikazana deska Carve, ki predstavlja desko za vsesplošno uporabo proizvajalca Imagine.

**Deske za hitrostna tekmovanja** (slika 4) so daljše, dolge so od 3,6 m do 5,5 m, a ožje, široke so med 68 cm do 73 cm. Po navadi so narejene iz karbonskih vlaken in so zato veliko lažje od desk za vsesplošno uporabo. So tudi bolj plovne in bolje držijo smer, a so manj stabilne, zato so za začetnike manj priporočljive. Poleg tega so zelo občutljive na udarce in jih zato ob neprimernem ravnanju hitro poškodujemo.



Slika 4 Deska za hitrostna tekmovanja (Imagine, 2013)

Na sliki 4 je prikazana deska Rocket, ki predstavlja desko za hitrostna tekmovanja proizvajalca Imagine.

**Deske za jezdenje valov** (slika 5) so krajše, dolge so od 1,8 m do 3 m in so zaradi tega bolj okretne, kar pomeni, da z njimi lažje hitreje spremenimo smer. S tem se lažje prilagajamo neprestano spreminjajočemu se terenu, ki ga predstavlja val. Za boljšo plovnost so deske nekoliko razširjene ter odebeljene. S tem se poveča tudi volumen deske, od katerega je odvisna njena plovnost.



Slika 5 Deska za jezdenje valov (Imagine, 2013)

Na sliki 5 je prikazana deska Sano, ki predstavlja desko jezdenje valov proizvajalca Imagine.

**Deske, prirejene spustom po rekah** (slika 6), so narejene iz materialov, odpornejših proti udarcem. Za lažje reguliranje smeri so tudi te deske nekoliko krajše.



Slika 6 Deska, prirejena spustom po rekah (Imagine, 2013)

Na sliki 6 je prikazana deska Rapidfire, ki predstavlja desko, prirejeno za spuste po rekah proizvajalca Imagine.

**Napihljive SUP deske** (slika 7) so na trgu najnovejša iznajdba in so bile narejene predvsem zaradi lažjega in bolj priročnega transporta. Tako kot deske za vsesplošno uporabo so tudi napihljive SUP deske namenjene predvsem rekreativnim uporabnikom.





Slika 7 Napihljiv SUP set (Glissattitude, 2013)

Na sliki 7 je prikazana napihljiva deska Gonflable moana, zračna tlačilka, pribor za krpanje ter nahrbtnik za prenašanje SUP deske proizvajalca Egalis.

**Namenske SUP deske** so se na trgu pojavile zaradi različnih potreb uporabnikov. Do sedaj so izdelali potovalne SUP deske, ki imajo spredaj, na nosu deske, nepremočljiv zabojnik, kamor uporabnik lahko spravi svoje potrebščine. Ribiške SUP deske (slika 8) imajo pritrjeno držalo za ribiško palico in zaboj za ulovljene ribe ter mesto, kjer ima ribič svoje ribiške pripomočke. SUP deske, prirejene izletom, (slika 9) imajo pritrjeno dodatno elastično mrežo, za manjše rekvizite, ki jih posameznik vzame na pot. Začetniške SUP deske so velike, široke in zelo plovne.



Slika 8 Ribiška deska (Gural, 2011)

Na sliki 8 je predstavljena ribiška deska proizvajalca Bote.



Slika 9 Deska, prirejena izletom (Imagine, 2013)

Na sliki 9 je prikazana deska Wizard, ki predstavlja desko prirejeno izletom proizvajalca Imagine.



Verjetno se bodo na trgu kmalu pojavile tudi drugačne SUP deske, recimo SUP deske prirejene družinam, z majhnim stolčkom na krovu ali mini toboganom. Možnosti za razvoj je vsekakor ogromno.

Pred nakupom SUP deske je pomembno, da bodoči uporabnik ve, na kakšnem tipu vodne površine bo desko večinoma uporabljal. Marcus (2012) priporoča najem deske pred nakupom le-te. Uporabnik se tako seznaní z določenim modelom deske in se nato na osnovi lastnih izkušenj lažje odloči za primeren model. Začetnikom predlaga najem velikih širokih desk, saj bodo prvi zavesljaji na ta način veliko lažji, kot bi bili sicer. Že po enem dnevu na začetniški SUP deski bo začetnik osvojil dovolj znanja za napredovanje na rekreativno SUP desko za vesplošno uporabo.

Drugi nepogrešljivi element SUP opreme je veslo. Odsvetuje se uporaba navadnih vesel, saj so za SUP prekratka in v spodnjem delu niso dovolj ojačena in se zato zaradi večjih sil, ki delujejo na spodnji del vesla, hitro zlomijo. Poleg tega nas bi prekratko veslo sililo v neprimerno držo telesa in posledično povzročalo bolečine v križu, namesto da bi jih preprečevalo. Večji list kot ima veslo, večji bo upor vode. Prevelik list je tako lahko povzročitelj bolečin tako v ramenskem kot zapestnem sklepu (Casey, 2011).



Slika 10 SUP veslo (Sydney kayak centre, 2013)

Na sliki 10 je prikazano veslo Kialoa, ki predstavlja tekmovalni model vesla proizvajalca Toro.

Veslo predstavlja orodje, s pomočjo katerega se pri SUP pomikamo po vodni gladini. V kolikor ga v vodo pravilno postavimo, predstavlja tudi dodatno oporno točko. Če je list vesla obrnjen vodoravno glede na vodno gladino, z nekaj zavesljaji levo in desno, pridobimo solidno dodatno oporno točko. Če je list vesla obrnjen prečno glede na vodno gladino, je upor vode manjši in se zato veslo hitreje ugrezne, uporna točka je manj zanesljiva oziroma skoraj ničelna. V kolikor vesla nimamo v vodi, oporne točke ni. Je le rekvizit, za katerega moramo skrbeti, da ga ne izgubimo. Veslo lahko služi tudi kot pripomoček pri izvajanju različnih vaj, o katerih je več napisanega v poglavju 4 Razvoj gibalnih sposobnosti s SUP.

Marcus (2012) za večjo varnost med SUP priporoča uporabo zaščitne vrvice, čelade in rešilnega jopiča. Zaščitna vrstica poskrbi, da v vsakem trenutku, tudi po padcu, lahko hitro in varno pridemo nazaj do deske. Čelada ob nerodnih padcih preprečuje udarce z glavo ob desko, veslo ali druge trde objekte. Rešilni jopič poskrbi za varnost, ko vse drugo odpove.

Vsekakor se moramo zavedati, da smo na SUP deski, prav tako kot na kolesu, zelo ranljivi. Narediti moramo vse, da se obvarujemo pred morebitnimi poškodbami. Pri določenih različicah SUP, kot je na primer joga na vodi, nas varnostna oprema ovira pri izvajanju celostnih gibov. Drugod, še posebej, ko se podamo jezdit valove ali se vključimo v vsesplošni vodni promet skupaj z drugimi plavajočimi prevoznimi sredstvi, je uporaba varnostne opreme zelo priporočljiva in ponekod že predpisana z zakonom (Casey, 2011).

Za večje udobje med SUP so priporočljiva primerna oblačila in obutev. Oblačila nam morajo omogočati nemotene gibe in poskrbeti, da ne pride do podhladitev, obenem pa nas morajo zaščititi pred preveliko količino UV sončnih žarkov. SUP lahko sicer brez problemov izvajamo bos, a pazljivi moramo biti pri padcih v vodo v plitvinah, da ne pride do ureznin ali odrgrin podplatov.

### 3.2 TRAJANJE

Vsekakor je namen SUP predvsem užitek, pozitivni učinki na telo pridejo sami od sebe. V kolikor bi se s SUP ukvarjali redno, večkrat tedensko vsaj po eno uro, z odvečnimi kilogrami ne bi imeli nobenih težav.

A včasih nam je dostop do vodnih površin iz različnih razlogov onemogočen, takrat se lahko sicer odločimo za tako imenovani suhi trening, ki bo vsekakor pripomogel k ohranjanju kondicije, a na mentalno zdravje nima tako blagodejnega učinka kot pravi SUP. V kolikor imamo na voljo dovolj časa, so zelo zanimivi tudi SUP izleti, ki lahko trajajo tudi cel dan ali dlje.

Vsekakor pretiravanje, tako kot drugod, tudi pri SUP ni priporočljivo. S primerno dolžino telesne dejavnosti se lahko izognemo marsikateri poškodbi, do katere privede utrujenost. Vedeti moramo tudi, da kadar SUP poteka v skupini, se prilagajamo najmanj sposobnemu posamezniku.

Tako kot pri vseh ostalih telesnih dejavnostih, je tudi pred SUP potrebno nekaj časa nameniti smiselnemu ogrevanju in na koncu dovolj časa umirjanju telesa, saj tudi na ta način preprečimo marsikatero poškodbo.

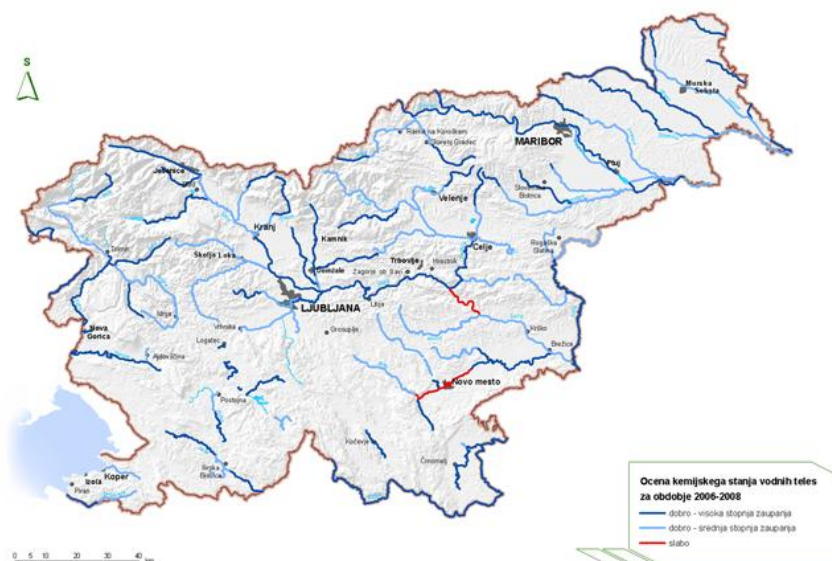
### 3.3 KRAJ IZVAJANJA

Tudi pri SUP je pomembno didaktično načelo sistematičnosti in postopnosti, ki narekuje sistemsko in postopno učenje elementov: od znanega k neznanemu, od enostavnejšega k sestavljenemu in od lažjega k težjemu.

Izbrati je potrebno znanju primerno obliko vodne površine in predvsem zaradi varnostnih razlogov precejevanje lastnih sposobnosti nikakor ni priporočljivo. Pred izvedbo SUP se je potrebno seznaniti z vsemi morebitnimi potencialnimi nevarnostmi kraja izvajanja, ter ustreznimi ukrepi v primeru nesreče. Pri odkrivanju skritih koticov narave moramo biti pozorni na potencialne tokove in spremembe smeri vetra, saj le ti lahko zelo otežijo vrnitev v izhodiščno točko (Marcus, 2012).

Za učenje so najbolj primerna brezvetrna območja z mirno vodno gladino brez tokov. Večji kot je pretok vode, bolj zahtevno postaja ohranjanje ravnotežja in premikanje s SUP desko. V kolikor se med valove ali čez brzice podamo s premalo znanja ali neprimerno telesno pripravljenostjo, se hitro znajdemo v naravnem »pralnem stroju«, kar se lahko konča s hujšimi poškodbami posameznika ali ljudi v bližnji okolici (Casey, 2011).

V Sloveniji je veliko možnosti za izvajanje SUP na mirnih vodah ter SUP na rekah (slika 11), občasno se na obali celo razvijejo pogoji za SUP jezdenje valov. Za začetnike so najprimernejše stoječe vodne površine, kamor prištevamo vsa naravna in umetna jezera. Reke na vzhodu so zaradi ravninskega sveta bolj umirjene in zato primernejše za izlete, medtem ko so reke na zahodu bolj deroče in nudijo več možnosti za iskalce adrenalina.



Slika 11 Površinske vode v Sloveniji (Arso, 2009)

Na sliki 11 so prikazane površinske vodne površine v Sloveniji.

### 3.4 VREMENSKE RAZMERE

Zelo pomembno je, da se pred odhodom na SUP v naravi seznanimo z ažurno vremensko napovedjo in da v primeru napovedi slabega vremena rajši odložimo SUP na kasnejši čas. Voda je zelo dober prevodnik električne energije, zato smo med SUP zelo izpostavljeni morebitnim udarcem strel. Poleg tega nas na SUP deski v primeru močnega vetra tudi brez jadra hitro odpihne stran od zelenega cilja (Marcus, 2012).

#### 4 RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI S SUP

Med gibalne sposobnosti uvrščamo sposobnosti, ki so odgovorne za uspešno opravljanje gibalnih akcij in reakcij (Pistotnik, 2011).

SUP smo že razdelili na več pojavnih oblik, SUP na rekah in SUP jezdenje valov predstavljata adrenalinski različici SUP, za kateri je potrebno veliko predznanja in dobra telesna pripravljenost. Prej ali slej bosta predstavljali cilj vsakemu posamezniku, ki bo stopil na SUP desko (Casey, 2011; Marcus, 2012). Predstavljata obliko telesne dejavnosti, pri kateri z obilo zabave učinkujemo na razvoj kar štirih primarnih gibalnih sposobnosti in hkrati razvijamo vzdržljivost:

- **Vzdržljivost:** nepredvidljivost terena nudi idealne pogoje za razvoj tako aerobnih kot anaerobnih kapacitet – o tako imenovani nenačrtni variabilni metodi razvoja vzdržljivosti je več napisanega v poglavju 4.1.2 Variabilna metoda.
- **Moč:** Pri ohranjanju ravnotežnega položaja na deski razvijamo predvsem statično moč spodnjih okončin in stabilizatorjev trupa, zaradi neprestanega premikanja vodne gladine razvijamo tudi repetitivno moč nog. Pri lovljenju valov in pri ohranjanju prave smeri na tekočih vodah so potrebni hitri korekcijski zavesljaji, ki vplivajo na razvoj eksplozivne moči, predvsem mišic zgornjih okončin, ramenskega obroča in trupa.
- **Ravnotežje:** konstantno se premikajoča stojna površina povzroča neprestano rušenje ravnotežnega položaja, ki ga moramo vedno znova iskati s pomočjo korekcijskih gibov.
- **Koordinacija:** SUP na mirnih vodah koordinacijsko ni zahteven, povsem nekaj drugega sta SUP na deročih rekah med brzicami in SUP jezdenje valov.
- **Preciznost:** Pri SUP govorimo o razvoju sposobnosti zadevanja cilja z vodenim projektilom, saj s SUP desko poskušamo priveslati v najbolj ugoden položaj za začetek jezdenja valov ali po najugodnejši poti odveslati čez brzice.

V manjši meri pri SUP jezdenju valov in SUP na rekah vplivamo tudi na razvoj **hitrosti**, saj morajo biti korekcijski gibi pri iskanju optimalnega položaja za prečenje brzic ali lovljenje valov izvedeni izredno hitro, drugače se znajdemo v neugodnem položaju, ki lahko povzroči padec. Tudi posameznikova gibčnost je pomembna pri izvedbi določenih korekcijskih gibov in lovljenju ravnotežnega položaja. A za ustrezno gibčnost mora posameznik poskrbeti predno se loti SUP jezdenja valov ali SUP na rekah, saj bo **giblјivost** v nestabilnih položajih težko razvijal.

V tem poglavju so predstavljeni primeri SUP telesne dejavnosti, ki so izvedljivi na mirnih vodah (na jezerih, v zalivih, rekah z majhnim pretokom, itd.). Omogoča celosten razvoj različnih gibalnih sposobnosti in sčasoma nas pripelje do faze, v kateri lahko začnemo jezdit valove s SUP desko ali se na SUP spuščati po rekah z večjim pretokom.

Razvoj gibalnih sposobnosti je med seboj zelo povezan in potrebno je vedeti, da z določeno vajo vedno učinkujemo na hkraten razvoj več gibalnih sposobnosti. Za

boljšo preglednost so tu v podpoglavjih predstavljene gibalne sposobnosti in primeri vaj za razvoj le-teh.

#### 4.1 SUP ZA RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

Poznamo več metod, s katerimi lahko razvijamo vzdržljivost. Najpogostejše so: neprekinjena, variabilna, ponavljalna in intervalna metoda (Ackland, 2003).

##### 4.1.1 NEPREKINJENA (KONTINUIRANA) METODA

Za neprekinjeno (kontinuirano) metodo je značilno, da od 12 do 60 minut veslamo z enakim tempom, pri čemer pazimo, da srčni utrip dosega vrednosti med 70 % in 80 % maksimalnega srčnega utripa (Ackland, 2003).

Primer je vaja 15/15, pri kateri na začetku izvedemo par kratkih in hitrih zavesljajev, da pridobimo na hitrosti in s tem deska lažje in bolje drži smer. Nato začnemo zavesljaje delati le na desni strani. Naredimo 15 močnih zavesljajev in nato brez postanka nadaljujemo na levi strani. Ko zaključimo 15. zavesljaj na levi strani ponovno preidemo nazaj na desno stran in nadaljujemo z veslanjem. Vajo ponavljamo vse dokler ne mine čas, ki smo si ga zadali (D. Bell, osebna komunikacija, april 2013).

Variacij je ogromno, pomembno je le, da smo pri vajah dosledni in da ohranjamo enako intenzivnost tekom cele serije.

##### 4.1.2 VARIABILNA METODA

Pri variabilni metodi znotraj serije intenzivnost načrtno ali nenačrtno spreminjamo in z njo razvijamo tako aerobne kot anaerobne kapacitete. Odmorov tu ni, saj izvedemo le eno ponovitev serije, ki traja med 20 in 45 minut (Ackland, 2003).

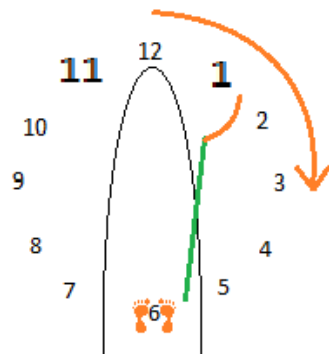
Pri **načrtni metodi** na točno določenih krajših razdaljah ali številu zavesljajev intenzivnost gibanja povečamo tako, da pride do delnega pomanjkanja kisika. To metodo lahko uporabljamo predvsem na mirnih vodah, ko intenzivnosti veslanja na deski stoje ni potrebno prilagajati zunanjim okoliščinam (Ackland, 2003).

D. Bell (osebna komunikacija, april 2013) kot primer načrtne variabilne metode razvoja vzdržljivosti navaja vajo 10/5/1, pri kateri na začetku izvedemo nekaj močnih kratkih zavesljajev za pridobitev ustrezne hitrosti. Nato nadaljujemo z 10 dolgimi močnimi zavesljaji na desni strani, sledi prehod na levo stran, kjer izvedemo 5 zelo intenzivnih močnih zavesljajev in nato izvedemo enega izmed 3 obratov:

- **Urni kazalec kaže 11 ali 1**

Pri tem obratu veslo postavimo na sprednji konec deske na desno stran, kjer bi urni kazalec pokazal 1. Pazimo, da je list vesla ukrivljen proti deski in ne stran od deske (Slika 12). Obrat v desno stran bo najlažje pravilno izveden, če ročaj vesla priklenemo k desnemu boku. V nasprotnem primeru nam bo veslo odneslo iz

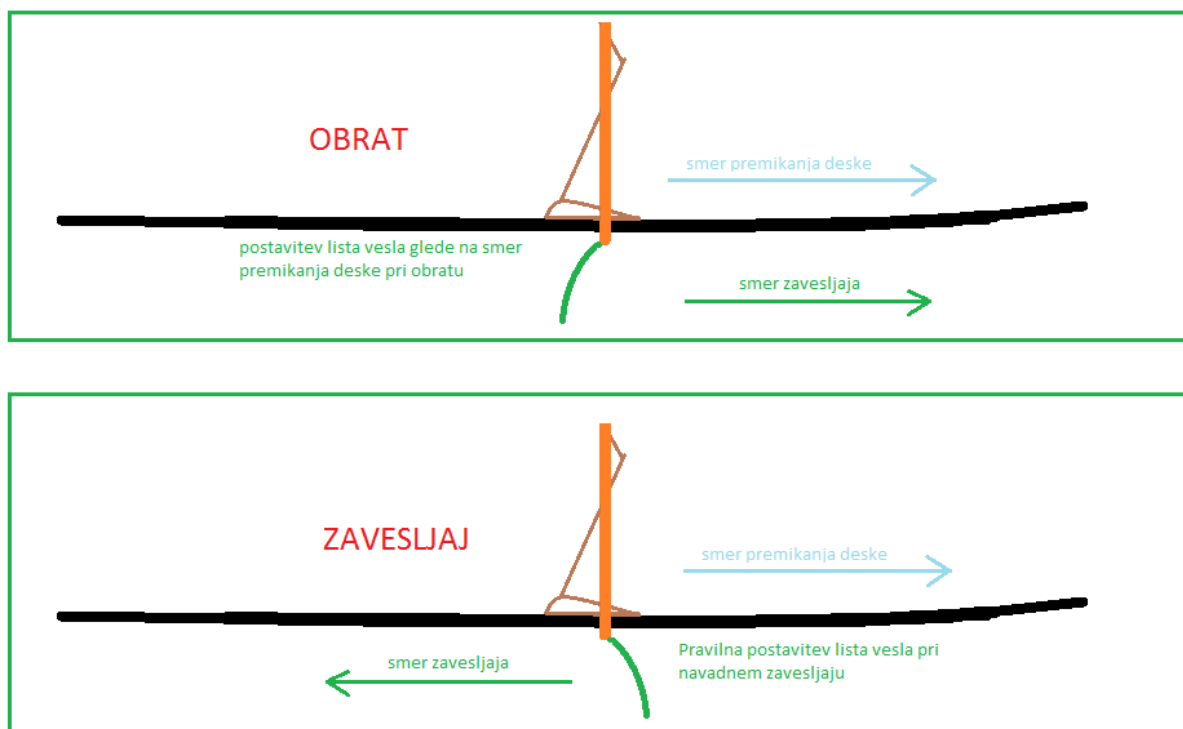
položaja, pri katerem urni kazalec kaže 1, in obrat ne bo v celoti zaključen. Sledi 10 dolgih in močnih zavesljajev na levi strani, nato 5 zelo intenzivnih močnih zavesljajev na desni in ponovno sledi obrat, a za razliko od prejšnjega obrata tokrat veslo postavimo na levo stran kjer kazalec kaže 11. Tokrat veslo za lažje obvladovanje premikov priklenemo k levemu boku in počakamo, da se deska zavrti za pol obrata v levo. Nato vajo ponovimo od začetka.



Slika 12 Obrat, kjer bi urni kazalec pokazal 1 (osebni arhiv)

Slika 12 prikazuje postavitev vesla in obrnjenost lista pri obratu, kjer bi urni kazalec pokazal 1. Deska se v tem primeru zavrti v desno stran.

- **Standardni kanu obrat**



Slika 13 Postavitev lista vesla pri obratu in pri zavesljaju (osebni arhiv)

Na sliki 13 je prikazana je razlika v postavitvi lista vesla pri navadnem zavesljaju in pri standardnem kanu obratu.

Pri standardnem kanu obratu izkoristimo moment obračanja deske. Veslo z listom obrnjenim v nasprotno smer, kot je pri navadnem zavesljaju (Slika 13), na desni strani deske malo za gležnjem vbodemo v vodo. Počakamo, da se deska nekoliko ustavi in nato pričnemo z zavesljajem proti nosu deske. Ko z listom vesla pridemo do nosu deske, prenesemo veslo na levo stran in nadaljujemo z navadnimi 10 dolgimi in močnimi zavesljaji. Sledi 5 zelo intenzivnih močnih zavesljajev na desni strani,

prenos vesla na levo stran, vbod nekoliko za levim gležnjem in nato zavesljaj po levi strani deske proti njenemu nosu.

- **»Jive« obrat**

Jive obrat je najbolj zahteven med obrati, saj zahteva prenos teže na rep deske. To izvedemo z izpadnim korakom vstran-nazaj, s čimer se postavimo v »surf« pozicijo. S spodnjo roko veslo primemo bližje ročaju in mu s tem podaljšamo ročico. Nos deske pogleda iz vode, pri čemer pazimo, da ohranimo ravnotežni položaj. Nato sledi dolg in širok zavesljaj od nosu deske proti repu na strani izpadne noge. Po končanem obratu se vrnemo v osnovni položaj (nogi vzporedno).

Pri **nenadržni metodi** posameznik prilagaja hitrost veslanja terenu, na katerem se nahaja. Na primer pri SUP jezdenju valov mora posameznik intenzivneje veslati proti odprtemu morju, da lahko preči proti obali prihajajoče valove (pomaga si lahko tudi s tokovi). Sledi kratko obdobje nizke intenzivnosti, v katerem posameznik išče najugodnejše izhodišče za pričetek jezdenja valov (val ima največjo moč tik preden se prelomi). Zatem pride na vrsto zelo intenzivno veslanje, namreč ujeti in zajezditi mora val, preden ga ta prehiti. Končna faza je polna korekcijskih gibov za ohranjanje ravnotežja na valu.

Čas izvajanja variabilne metode naj bi bil med 25 in 45 minut, a v kolikor so odmori zaradi nepredvidljivih naravnih okoliščin med posameznimi serijami daljši, se naj bi čas izvajanja sorazmerno podaljšal (Ackland, 2003).

#### 4.1.3 PONAVLJALNA METODA

Pri tej metodi veslamo ali ponavljamo izbrane gibalne naloge od 90 do 180 sekund. Intenzivnost je tu večja kot pri variabilni metodi in presega tisto pri največji porabi kisika. Srčni utrip pri tej metodi naj bo med 80 % in 90 % maksimalne frekvence srca. Dolžina odmora je enaka času, ki ga porabimo za dejavnost, oziroma dokler srčni utrip ne pade na vrednost v mirovanju. Izvedemo od 3 do 6 ponovitev serije, odvisno od trajanja in intenzivnosti le-te. S to metodo razvijamo osnovno vzdržljivost (Ackland, 2003).

#### 4.1.4 INTERVALNA METODA

Intervalna metoda je namenjena razvoju specialne vzdržljivosti. Poznamo ekstenzivno ter intenzivno intervalno metodo. Primer so sprinti, med katerimi so aktivni odmori.

Pri **ekstenzivni intervalni** metodi izvajamo od 30 do 90 sekundne serije. Intenzivnost je pri tej metodi visoka, frekvenca srca dosega med 90 % in 95 % vrednosti najvišjega srčnega utripa in dolžina odmorov je odvisna od trajanja dejavnosti. Pri tej metodi izvedemo od 6 do 10 ponovitev serij (Ackland, 2003).

Pri **intenzivni intervalni** metodi izvajamo krajše serije, dolge do 30 sekund, pri zelo visoki intenzivnosti. Frekvenca srca je med 95 % in 100 % vrednosti najvišjega

srčnega utripa. Odmori so tu daljši od časa trajanja dejavnosti, dolgi so od 30 sekund do 3 minut. Izvedemo od 5 do 15 ponovitev serije (Ackland, 2003).

## 4.2 SUP ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI

Gibljivost je sposobnost izvedbe giba z maksimalnim razponom (Pistotnik, 2011). Pri izvajanju vaj za razvoj gibljivosti je potrebno upoštevati načela varnega in učinkovitega raztezanja, pri čemer je najbolj pomembno ogrevanje. Preden začnemo z razvijanjem gibljivosti, je potrebno mišice ogreti. Primeren način ogrevanja je od 5 do 7 minut trajajoče veslanje srednje intenzivnosti. Drugo pomembno načelo je, da mišico ali mišično skupino lahko raztezamo samo, kadar je ta sproščena. V kolikor raztezne vaje izvajamo na SUP deski, z njimi posredno bolj vplivamo tudi na razvoj ravnotežja in stabilizatorjev telesa, saj je stojna površina na deski zaradi konstantnega valovanja vode manj stabilna. Aktivno ohranjanje ravnotežja na deski povzroči zmanjšano sposobnost sprostitev mišice, ki jo raztezamo ali preveč zamoti našo pozornost, zaradi česar izvedba vaj ni pravilna in želen učinek ni dosežen. Pomembno je, da je izbor vaj takšen, da omogoča predvsem pasivno ohranjanje ravnotežja. Delno pasivno ohranjanje ravnotežja lahko zagotovimo na mirnih vodah. Pri doseganju največjih amplitud giba je pomembno, da gibe izvajamo v osnovnih ravninah, ki jih določajo anatomske oblike sklepa. Pomembno je tudi, da se izogibamo položajem, kjer raztezamo ligamente in sklepne ovojnice, katerih naloga je povečanje stabilnosti sklepa (Maffetone, 2012).

### 4.2.1 SKLOP DINAMIČNIH RAZTEZNIH VAJ Z VESLOM

- **Zasuki trupa v stoji razkoračno**



Slika 14 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 14):**

Stoja razkoračno, trup vzravnani, stabilizatorji trupa napeti. V odročenju dol skrčeno gor z nadprijemom držimo veslo, ki leži na ramenih.

**Potek gibanja (Slika 15):**

Trup sučemo v eno in drugo stran, pri čemer pogled sledi smeri zasuka.

**Opozorila, glavne napake:**

Pozorni smo, da je veslo ves čas izvajanja vaje vzporedno s tlemi in da trupa ne odklanjamo v eno ali drugo stran.



Slika 15 P.g. (osebni arhiv)



**Različice:** Vajo lahko ponovimo z veslom v predročenu, pri čemer se začetni položaj spremeni le v položaju rok. Veslo pri tej različici držimo z nadprijemom ali podprijemom v višini ramen ali višje. Ob zaključku zasuka lahko dodamo dvig pete nasprotne noge, kot je smer zasuka. S tem dejanjem povečamo amplitudo giba.

- **Soročni zamahi z veslom iz predročena dol v zaročenje**

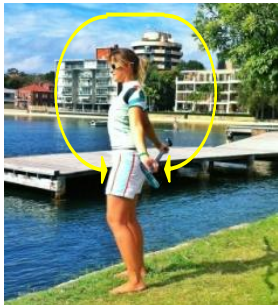


Slika 16 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 16):**

Stoja razkoračno, trup vzravnano, stabilizatorji trupa napeti. V predročenu dol držimo veslo z nadprijemom vzporedno s tlemi.

**Potek gibanja (Slika 17):**



Slika 17 P.g. (osebni arhiv)

Soročni zamahi z veslom iz predročena dol, preko vzročena v zaročenje in nazaj z neprestanim držanjem vesla z iztegnjenimi rokami. Razdalja med dlanema se prilagaja posameznikovim sposobnostim: bolj gibljivi posamezniki veslo držijo ožje kot manj gibljivi posamezniki.

**Opozorila, glavne napake:**

Pazimo, da sta roki ves čas iztegnjeni in da je trup vzravnano. Hkrati moramo biti pozorni na sočasno delo obeh rok.

**Različica:** Izmenični zamahi z veslom iz predročena dol v zaročenje: začetni položaj ostane enak. Prehod začnemo z desno roko, leva se priključi, ko veslo iz horizontalnega položaja preide v vertikalni položaj. Gib se nadaljuje vse dokler veslo v zaročenju ponovno ne doseže horizontalnega položaja. Nato se gib ponovi v smeri naprej, vse dokler ne dosežemo začetnega položaja.

- **Odkloni trupa v stoji razkoračno**



Slika 18 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 18):**

Stoja razkoračno, trup vzravnano, stabilizatorji trupa napeti. V vzročenu držimo veslo z nadprijemom širše od ramen.



Slika 19 P.g. (osebni arhiv)

### **Potek gibanja (Slika 19):**

Trup izmenično odklanjamo v levo in v desno stran.

### **Opozorila, glavne napake:**

Pazimo, da rok ne krčimo, temveč z njimi aktivno sodelujemo in s tem pomagamo pri odklonih trupa.

- **Predkloni in zakloni trupa v stoji razkoračno**



Slika 20 Z.p. (osebni arhiv)

### **Začetni položaj (Slika 20):**

Stoja razkoračno, trup vzravnano, stabilizatorji trupa napeti. V vzročanju držimo veslo z nadprijemom.

### **Potek gibanja (Slika 21):**

Predklonimo se, pri čemer veslo potiskamo proti tlam. Sledi vzklon in zaklon trupa in glave. Pogled sledi veslu.



Slika 21 P.g. (osebni arhiv)

### **Opozorila, glavne napake:**

Pazimo, da hrbet ostaja vzravnano in da pri predklonu ne pride do grbe. Pri zaklonu smo pozorni na napetost stabilizatorjev trupa.

- **Zibi v izpadnem koraku naprej z levo (desno) nogo**



Slika 22 Z.p. (osebni arhiv)

### **Začetni položaj (Slika 22):**

Izpadni korak naprej z levo (desno) nogo, trup vzravnano, stabilizatorji trupa napeti. V odročanju dol skrčeno gor z nadprijemom držimo veslo, ki leži na ramenih.



Slika 23 P.g. (osebni arhiv)

#### Potek gibanja (Slika 23):

Zibanje v izpadnem koraku, pri čemer boke potiskamo naprej in dol.

#### Opozorila, glavne napake:

Pazimo, da koleno prednje noge med zibanjem ne preide preko prstov na nogi in da trupa ne odklanjamo.

**Različica:** Med zibanjem izvajamo zasuke trupa v smer prednje noge. Druga različica vaje so zibi v izpadnem koraku v stran.

#### • Soročno upogibanje in iztegovanje zapestij



Slika 24 Z.p. (osebni arhiv)

#### Začetni položaj (Slika 24):

Stoja razkoračno, trup vzravn, stabilizatorji trupa napeti. V priročnju skrčeno naprej (kot v komolčnem sklepu 90°) držimo veslo v širini bokov z nadprijemom vzporedno s tlemi.

#### Potek gibanja (Slika 25):

Zapestji soročno upogibamo in iztegujemo, tako da je veslo ves čas vzporedno s tlemi.



Slika 25 P.g. (osebni arhiv)

**Različica:** Namesto nadprijema uporabimo polni podprijem, pri čemer začetni položaj in potek gibanja ostaneta enaka.

### 4.2.2 STATIČNE RAZTEZNE VAJE IN VAJE ZA SPROŠČANJE NA SUP DESKI

Zaključni del vadbene enote naj bo posvečen umirjanju telesa, le to lahko dosežemo s statičnimi razteznimi vajami in vajami za sproščanje. Možnosti je ogromno, saj kot že omenjeno SUP deska služi tudi kot plavajoča fitness blazina in SUP veslo kot dodaten pripomoček.

V kolikor vesla pri določeni vaji ne uporabljamo, moramo paziti, da ga odložimo na varno mesto, od koder nam ga težje odplavi. Najbolj priročno je veslo položiti vzdolž deske in list vesla obtežiti kar s težo telesa. V kolikor nam vaja le-to onemogoča veslo odložimo prečno na desko.

Prikazani so primeri statičnih razteznih vaj ter vaj za sproščanje telesa, ki jih lahko izvedemo v zadnjem delu vadbene enote za umiritev. Z njimi razvijamo gibljivost posameznih sklepov in sproščali različne mišične skupine



- **Predklon trupa z oporo na veslo**



Slika 26 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 26):** Potiskanje prsnega koša proti deski v opori na veslo v stoji razkoračno. Pazimo, da nog ne krčimo.

**Namen:** Raztezanje upogibalk ramen.

- **Zasuk trupa v predklonu:**



Slika 27 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 27):** Rotacija ramen v stoji razkoračno rahlo predklonjeno za veslom. Z desno (levo) roko smo oprti na roč vesla, z levo (desno) roko na drog vesla.

**Namen:** Raztezanje sukalk trupa in horizontalnih upogibalk ramen.

- **Predklon trupa**



Slika 28 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 28):** Predklon trupa v stoji snožno.

**Namen:** Raztezanje iztegovalk kolka in upogibalk kolena.

- **Potiskanje pet proti deski**



Slika 29 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 29):** Potiskanje pet proti deski v opori stojno spredaj, pri čemer kolenski sklep ostane iztegnjen.

**Namen:** Raztezanje iztegovalk gležnja.

- **Izpadni korak**



Slika 30 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 30):** Potiskanje bokov proti deski v izpadnem koraku naprej z levo (desno) nogo. Vzročenje, trup rahlo zaklonjen.

**Namen:** Raztezanje iztegovalk kolena in kolka sprednje noge in upogibalk kolka zadnje noge.

- **Zibi v leži na trebuhu**



Slika 31 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 31):** Zibi telesa v leži na trebuhu zaklonjeno. Zaročenje, zanoženje skrčeno, prijem gležnjev.

**Namen:** Raztezanje iztegovalk kolena, upogibalk trupa in horizontalnih upogibalk ramen.

- **Predvaja za stoji na glavi**



Slika 32 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 32):** Ohranjanje ravnotežnega položaja v opori stojno na glavi in podlahteh z iztegnjenimi nogami.

**Namen:** Raztezanje iztegovalk kolka. Ob potiskanju pet proti deski, raztezanje iztegovalk gležnja.

- **Zaklon v opori klečno zadaj na petah**



Slika 33 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 33):** Potiskanje bokov v smeri naprej v opori klečno zadaj na petah.

**Namen vaje:** Raztezanje upogibalk trupa in kolka.

- **Most**



Slika 34 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 34):** Dvig bokov iz leže na hrbtu skrčno, pri čemer so dlani na deski in prsti usmerjeni proti trupu.

**Namen:** Raztezanje upogibalk ramen, trupa in kolka.

- **Pogled preko rame v sedju na petah**



Slika 35 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 35):** Zasuk trupa in pogled preko rame v sedju na petah, v odročenju skrčno držimo veslo, ki leži na ramenih.

**Namen:** Raztezanje sukalk trupa.

- **Pogled preko rame z oporo na pokrčeno nogo**



Slika 36 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 36):** Zasuk trupa v sedju skrčno z desno (levo) nogo, pri čemer si pomagamo z levo (desno) roko uprto na desno (levo) nogo in desno (levo) roko uprto na desko.

**Namen:** Raztezanje sukalk trupa in odmikalk kolka.

- **Sed na petah z iztegnitvijo rok daleč naprej**



Slika 37 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 37):** Iztegovanje rok daleč naprej in potiskanje prsnega koša proti deski v sedju raznožno na petah.

**Namen:** Raztezanje iztegovalk trupa in upogibalk ramen.

- **Prenos nog čez glavo**



Slika 38 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 38):** Prenos iztegnjenih nog in potiskanje bokov preko glave v stoji na lopaticah.

**Namen:** Raztezanje iztegovalk trupa.

- **Zakloni v opori ležno spredaj**



Slika 39 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 39):** Zaklon trupa v opori ležno spredaj (noge iztegnjene v stiku z desko).

**Namen:** Raztezanje upogibalk kolka in upogibalk trupa.

- **Valjanje vesla po zgornjem delu hrbta**



Slika 40 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 40):** Valjanje ročaja vesla po zgornjem delu hrbta v stoji razkoračno. Vajo lahko izvajamo na poljubnem delu telesa v stoječem ali sedečem položaju.

**Namen:** Sproščanje iztegovalk ramen.

- **Dihalne vaje**



Slika 41 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 41):** Namestitvev v udobnem položaju, na sliki je prikazana hrbtna leža skrčno, v katerem ni napetosti mišic.

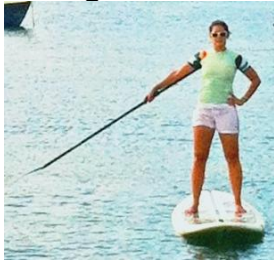
**Namen:** Valovanje vode, svež zrak in naravno okolje delujejo pomirjujoče. Izvajanje dihalnih vaj na SUP deski ima dodatne pozitivne učinke na umirjanje telesa.

### 4.3 SUP ZA RAZVOJ MOČI

Moč je sposobnost učinkovitega izkoriščanja sile mišic za premagovanje zunanjih sil (Pistotnik, 2011). Med SUP razvijamo predvsem statično moč nog in repetitivno moč zgornjih okončin in ramenskega obroča ter stabilizatorjev trupa, med katere prištevamo upogibalke trupa, iztegovalke trupa, sukalke trupa in bočne upogibalke trupa. Za boljšo pripravljenost na SUP so tu dodatne vaje za moč, ki jih lahko izvajamo na SUP deski. Tako kot pri vajah za razvoj gibljivosti, tudi pri SUP vajah za razvoj moči na deski lahko izvajamo vse vaje, ki jih drugače izvajamo na fitnes blazini. Poleg učinkov, ki jih imajo vaje, ko jih izvajamo na kopnem, se tu pojavijo še učinki neprestanega valovanja vode, ki naloge dodatno otežijo, saj telo neprestano spravlja iz ravnotežnega položaja. Prikazani so primeri vaj za celosten razvoj moči različnih delov telesa, ki pripomorejo k boljši pripravljenosti za vse pojavne oblike SUP.



- **Dvig roke v odročenje gor**



Slika 42 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 42):**

Stoja razkoračno, trup vzravnani, stabilizatorji trupa napeti. Leva (desna) roka v boku, desna (leva) odročena dol in drži veslo z nadprijemom tako, da je le- ta v podaljšku roke.



Slika 43 P.g. (osebni arhiv)

**Potek gibanja (Slika 43):**

Dvig roke, ki drži veslo, v odročenje gor in spuščanje nazaj v začetni položaj. Pazimo, da med izvajanjem vaje ne dvigujemo ramen ali odklanjamo trupa.

**Namen:** Krepitev odmikalk ramen.

- **Poteg vesla za glavo v leži na trebuhu**



Slika 44 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 44):**

Leža na trebuhu, stopala v dorsalni fleksiji. Glava nekoliko dvignjena od deske v podaljšku trupa, v vzročenu držimo veslo z nadprijemom.



Slika 45 P.g. (osebni arhiv)

**Potek gibanja (Slika 45):**

Poteg rok za glavo in hkraten zaklon trupa, vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev horizontalnih odmikalk ramen in iztegovalk trupa.

- **Izteg nog v »V« položaj**



Slika 46 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 46):**

Sedi skrčno, hrbet vzravnani, stabilizatorji trupa napeti. V predročenu z nadprijemom držimo veslo, ki poteka prečno na desko pod kolena.



Slika 47 P.g. (osebni arhiv)

**Potek gibanja (Slika 47):**

Izteg nog, pri čemer s telesom oblikujemo »V« položaj. Zadržanje položaja 2 sekundi in počasno vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev upogibalk kolka in trupa.

- **Zanoženje v opori ležno spredaj na lahteh**



Slika 48 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 48):**

Opora ležno spredaj na podlahteh. Stopali v širini bokov v dorsalni fleksiji. Podlahti vzporedno v širini ramen. Glava v podaljšku trupa.

**Potek gibanja (Slika 49):**



Slika 49 P.g. (osebni arhiv)

Zanoženje leve (desne) noge, pri čemer smo pozorni na napet trup (ne sme priti do vlekovanja v ledvenem delu). Vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa in iztegovalk kolka.

- **Opora ležno skrčno zadaj**



Slika 50 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 50):** Ohranjanje statičnega položaja v opori ležno skrčno zadaj na podlahteh. Lažja različica vaje je opora ležno skrčno zadaj.

**Namen:** Krepitev iztegovalk trupa, kolka in horizontalnih iztegovalk ramen.

- **Bočna opora na desni (levi) podlahti**



Slika 51 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 51):** Ohranjanje statičnega položaja v bočni opori na desni (levi) podlahti. Noge iztegnjene, opora na nart desne (leve) noge. Leva (desna) roka odročena. Glava v podaljšku trupa. Pogled sledi iztegnjeni roki.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa.

- **Upogib trupa**



Slika 52 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 54):**

Leža na hrbtu skrčno. Stabilizatorji trupa napeti, priročenje.



Slika 53 P.g. (osebni arhiv)

**Potek gibanja (Slika 55):**

Upogib trupa in počasno vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev upogibalk trupa in upogibalk kolka.



- **Odnosanje v bočni opori na levi (desni) podlahti**



Slika 54 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 52):**

Bočna opora na levi (desni) podlahti, desna (leva) roka skrčena pred telesom, opora na dlani pred telesom. Trup iztegnjen in stabilizatorji trupa napeti. Noge so iztegnjene, opiramo se na nart leve (desne) noge.



Slika 55 P.g. (osebni arhiv)

**Potek gibanja (Slika 53):**

Odnosanje zgornje noge in vračanje nazaj v začetni položaj

**Namen vaje:** Krepitev stabilizatorjev trupa in odmikalk kolka.

- **Sunek bokov v leži prednožno**



Slika 56 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 56):** Sunek nog in bokov navpično navzgor v leži prednožno. Pazimo, da z nogami ne suvamo preko glave.

**Namen:** Krepitev upogibalk kolka.

- **Počep**



Slika 57 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 57):**

Stoja rahlo skrčeno, trup napet in vzravnan. V odročanju dol skrčeno gor držimo veslo z nadprijemom.



Slika 58 P.g. (osebni arhiv)

**Potek gibanja (Slika 58):**

Počepnemo in pazimo, da se kolena gibljeta v smeri stopal in da ne preideta linije nožnih prstov. Boke spustimo največ do pravega kota v kolenskem sklepu. Sledi vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev iztegovalk kolena in kolka.

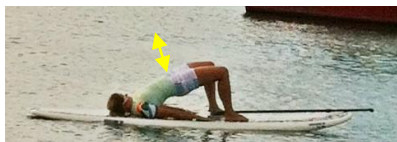
- **Dvig bokov v leži na hrbtu skrčno**



Slika 59 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 59):**

Leža na hrbtu skrčno, stopali vzporedno v širini bokov, boki rahlo dvignjeni od deske. Stabilizatorji trupa napeti, priročanje, dlani obrnjene navzdol, oprte na desko.



Slika 60 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 60):

Dvig bokov od deske in spuščanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev iztegovalk kolka in stabilizatorjev trupa.

- **Sveča**



Slika 61 Izvedba (osebni arhiv)

### Izvedba (Slika 61):

Stoja na lopaticah, dlani uprti v hrbet pomagata ohranjati ravnotežni položaj.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa.

- **Skleca**



Slika 62 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 62):

Opора ležno spredaj, stabilizatorji trupa napeti, glava v podaljšku trupa.



Slika 63 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 63):

Izvajanje sklec.

**Namen:** Krepitev iztegovalk komolcev, ramen in stabilizatorjev trupa. V kolikor dlani postavimo širše od ramen tudi krepitev odmikalk rok.

## 4.4 SUP ZA RAZVOJ RAVNOTEŽJA

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja potrebnih gibov, za vrnitev telesa nazaj v ravnotežni položaj, ko je ta porušen (Pistotnik, 2011). Ravnotežje pri SUP razvijamo neprenehoma, saj nam valovanje vode neprestano ruši ravnotežni položaj, zato ga moramo nenehno ponovno vzpostavljati (Casey, 2011; Marcus, 2012).

V kolikor imamo na začetku probleme z vzpostavljanjem ravnotežnega položaja na SUP deski v vodi, se z različnimi učnimi pripomočki za prilagajanje na nestabilen položaj deske lahko začnemo privajati na kopnem (Slika 64). Prav tako že na kopnem lahko pričnemo z učenjem pravega SUP zaveslaja.

Nato se postopoma lotimo SUP v vodi pri čemer najprej pride na vrsto prilagajanje na SUP desko. Najprej lahko veslamo v sedlu na petah, nato v kleku in na koncu stoje. Vstanemo lahko na različne načine, najlažje je iz opore klečno postaviti eno nogo stabilno na desko, priključiti drugo nogo, veslo položiti v vodo z listom vodoravno glede na vodno gladino in nato vzravnati trup, pri čemer imamo nogi ves čas rahlo pokrčene, za lažje uravnavanje korekcijskih gibov. Pogled mora biti uprt v oddaljeno točko in ne v desko.



**Slika 64 Prilagajanje na kopnem (osebni arhiv)**

*Slika 64 prikazuje enega izmed učnih pripomočkov, na katerem se lahko začnemo seznanjati z nestabilnim položajem SUP deske in vaditi zavesljaje s prirejenim skrajšanim SUP veslom.*

V kolikor pozornost preusmerimo drugam, vzpostavljanje ravnotežnega položaja poteka podzavestno in je v veliko primerih tudi bolj učinkovito od zavestnega vzpostavljanja ravnotežnega položaja.

Primer so dihalne vaje, kjer pazimo, da vdih naredimo v natanko 3 sekundah, sapo zadržimo 5 sekund in nato naredimo dolg izdih, ki traja 6 sekund. Na ta način pozornost preusmerimo na dihanje in iskanje ravnotežnega položaja prepustimo podzavesti (D. Bell, osebna komunikacija, april 2012).

Ravnotežje dodatno razvijamo z menjavanjem položajev na SUP deski, postavljanjem nog v »surf« položaj, prenosom teže na prednji ali zadnji del deske, mižanjem, dvigovanjem ene ali druge noge, stojo na glavi (Slika 65), itd.



**Slika 65 Stoja na glavi (osebni arhiv)**

*Slika 65 prikazuje postopno prehajanje v stoji na glavi na SUP deski. Za izvedbo vaje je potrebno predhodno znanje stoji na glavi na kopnem.*

## 5 VADBA NA SUHEM, KO SUP NI MOGOČ

V tem poglavju so prikazani primeri vaj za razvoj gibalnih sposobnosti na suhem, kadar nam časovna stiska ali neugodne vremenske razmere onemogočijo SUP.

Na trgu je veliko raznoraznih namenskih pripomočkov in orodij za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Namesto kupovanja dragih rekvizitov lahko sami sestavimo pripomočke, ki so prav tako učinkoviti. Za izvedbo vaj so uporabljeni naslednji rekviziti: elastika, cev s premerom 15 cm, 2 deski dimenzij 50 cm x 20 cm x 2 cm, napihljiva velika žoga, teniška žogica, težka žoga in fitnes blazina.

- **Izteg roke**



Slika 66 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 66):

Stoja razkoračno, hrbtno na stabilni objekt v katerega je vpeta elastika. Leva (desna) roka v boku, desna (leva) priročena skrčeno gor, drži elastiko. Glava v podaljšku trupa in pogled usmerjen naprej.



Slika 67 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (67):

Izteg desne (leve) roke v predročenje in počasno vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev iztegovalk komolca in horizontalnih upogibalk ramen.

- **Primik dlani k trebuhu**



Slika 68 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 68):

Stoja razkoračno, bočno ob stabilnem objektu, v katerega je vpeta elastika. Trup vzravnano, stabilizatorji trupa napeti. Zunanja roka v boku, notranja roka priročena skrčeno naprej in v dlani drži konec elastike.



Slika 69 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 69):

Primik roke, ki drži elastiko v priročenje skrčeno not in počasno vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev sukalk ramen.



- **Odmik dlani vstran**



Slika 70 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 70):**

Stoja razkoračno, rahlo skrčeno, bočno ob stabilnem objektu v katerega je vpeta elastika. Hrbet vzravnan, stabilizatorji trupa napeti. Notranja roka v boku, zunanja roka priročena skrčeno naprej in v dlani drži konec elastike.



Slika 71 P.g. (osebni arhiv)

**Potek gibanja (Slika 71):**

Odmik roke, ki drži elastiko, v priročenje skrčeno ven in počasno vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev sukalk ramen.

- **Izteg roke k nasprotnemu kolenu**



Slika 72 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 72):**

Stoja razkoračno, rahlo skrčeno, bočno ob stabilnem objektu na katerega je vpeta elastika. Hrbet vzravnan, rahlo predklonjen. Stabilizatorji trupa napeti. Zunanja roka je zaročena, pokrčena not, počiva na hrbtu, notranja roka je odročena, pokrčena dol in v dlani drži elastiko.



Slika 73 P.g. (osebni arhiv)

**Potek gibanja (Slika 73):**

Izteg roke, ki drži elastiko, proti nasprotnemu kolenu in počasno vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev horizontalnih upogibalk ramen in stabilizatorjev trupa.

- **Primik lopatic**



Slika 74 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 74):**

Stoja razkoračno, rahlo skrčeno, za stabilnim objektom na katerega je vpeta elastika. Hrbet vzravnan, stabilizatorji trupa napeti. Odročenje skrčeno naprej, vsaka dlan drži svoj konec elastike.



Slika 75 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 75):

Hkraten primik lopatic in vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Krepitev horizontalnih odmikalk ramen in stabilizatorjev trupa.

- **Opora ležno spredaj na kolenih in lahteh na nestabilni površini**



Slika 76 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 76):** Opora ležno spredaj na kolenih in podlahteh, nogi rahlo pokrčeni, kolena oprta na desko, ki leži prečno na valj. Glava v podaljšku trupa, pogled usmerjen v tla.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa.

- **Premik vstran v opori ležno spredaj**



Slika 77 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 77):

Opora ležno spredaj. Nogi iztegnjeni, razmaknjeni v širini bokov. Stopali v dorsalni fleksiji. Trup v podaljšku nog, vzravnani, stabilizatorji trupa napeti. Roke v širini ramen oprte na desko, ki leži prečno na valj. Ohranjamo ravnotežni položaj.



Slika 78 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 78):

Valjenje deske v levo stran, vračanje skozi začetni položaj, valjenje deske v desno stran, vračanje v začetni položaj. Pazimo, da so stabilizatorji trupa napeti in da ohranjamo ravnotežni položaj.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev in sukalk trupa.

- **Polčep na nestabilni površini v stoji z nogami zaporedno**



Slika 79 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 79):

Stoja predkoračno, rahlo pokrčeno, na deski, ki leži prečno na valj. Trup vzravnani, stabilizatorji trupa napeti. Odročenje dol rahlo skrčeno naprej. Glava v podaljšku trupa, pogled usmerjen naprej v oddaljeno točko.



Slika 80 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 80):

Spuščanje težišča s krčenjem nog in vračanje v začetni položaj. Pazimo, da ohranjamo ravnotežni položaj.

**Namen:** Razvijanje ravnotežja in krepitev stabilizatorjev trupa, iztegovalk kolen in gležnjev.

- **Počep na nestabilni površini v stoji z nogami vzporedno**



Slika 81 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 81):

Stoja razkoračno, rahlo skrčeno, na deski, ki je postavljena prečno na valj. Trup vzravnano, stabilizatorji trupa napeti. Odročanje dol rahlo skrčeno naprej. Glava v podaljškju trupa, pogled usmerjen naprej v oddaljeno točko.



Slika 82 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 82):

Spuščanje težišča s krčenjem nog in vračanje v začetni položaj. Pazimo, da ohranjamo ravnotežni položaj in da kolena ne preidejo nožnih prstov.

**Namen:** Razvijanje ravnotežja in krepitev stabilizatorjev trupa, iztegovalk kolkov in kolen ter primikalk in odmikalk kolka.

- **Skleca z oporo na nestabilno površino**



Slika 83 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 83):

Oporna ležna razkoračno spredaj z rokami na deski, ki leži prečno na valj. Stopali v dorsalni fleksiji, trup v podaljškju nog in stabilizatorji trupa napeti.



Slika 84 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 84):

Sklece na deski. Pazimo, da so stabilizatorji trupa napeti in da ohranjamo ravnotežni položaj.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa in iztegovalk komolca ter horizontalnih upogibalk ramen.



- **Zdrs roke v opori ležno spredaj na lahteh na nestabilni površini**

**Začetni položaj (Slika 85):**



Slika 85 Z.p. (osebni arhiv)

Opora ležno spredaj na lahteh z nogami na deski, ki prečno leži na valj. Stopali v dorzalni fleksiji, razmaknjeni v širini bokov. Glava v podaljšku trupa, pogled usmerjen v tla.

**Potek gibanja (Slika 86):**



Slika 86 P.g. (osebni arhiv)

Zdrs leve (desne) roke po podlagi poševno naprej in vračanje roke v začetni položaj. Pazimo, da so stabilizatorji trupa napeti in da ohranjamo ravnotežni položaj.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa, iztegovalk komolca in horizontalnih upogibalk ramen.

- **Zamahi s težko žogo vztran**



Slika 87 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 87):**

Stoja razkoračno, rahlo skrčeno, trup rahlo zasukan v levo in nekoliko predklonjen, predročenje, drži težke žoge pred levim kolonom. Stabilizatorji trupa napeti, glava v podaljšku trupa in pogled usmerjen v tla.



Slika 88 P.g. (osebni arhiv)

**Potek gibanja (Slika 88):**

Soročni dvig žoge v desno (levo) stran, s hkratnim zasukom ramen in počasno vračanje v začetni položaj, pri čemer je pogled ves čas usmerjen v tla.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa, sukalk trupa in horizontalnih iztegovalk ramen.

- **Povaljka po veliki žogi**



Slika 89 Z.p. (osebni arhiv)

**Začetni položaj (Slika 89):**

Opora stojno na kolenih z rokami na veliki napihljivi žogi. Stabilizatorji trupa napeti, stopala v plantarni fleksiji, glava v podaljšku trupa, pogled usmerjen naprej.





Slika 90 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 90):

Prenos težišča v smeri naprej, z valjanjem rok po žogi in vračanje v začetni položaj, tik preden se s trupom dotaknemo žoge.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa, primikalk in upogibalk ramen, iztegovalk trupa in kolka.

- **Bočna opora na desni (levi) roki**



Slika 91 Izvedba (osebni arhiv)

**Izvedba (Slika 91):** Ohranjanje statičnega položaja v bočni opori na desni (levi) roki. Nogi vzporedno (v lažji različici zaporedno), opora na zunanjem delu desnega (levega) stopala (v lažji različici opora na zunanjem delu desnega (levega) in notranjem delu levega (desnega) stopala). Stabilizatorji trupa napeti, leva (desna) roka odročena. Glava v podaljšku trupa, pogled usmerjen v smer odročene roke.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa in odmikalk kolka.

- **Izmenično pritegovanje kolen h komolcem v opori ležno spredaj**



Slika 92 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 92):

Opora na desni (levi) nogi ležno spredaj, glava v podaljšku trupa.



Slika 93 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 93):

Pritegnitev levega (desnega) kolena k levemu (desnemu) komolcu, preskok v oporo na levi (desni) nogi ležno spredaj in hkratna pritegnitev desnega (levega) kolena k desnemu (levemu) komolcu.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa, upogibalk kolka, iztegovalk kolen in gležnjev.

- **Diagonalni izteg roke in noge v opori ležno spredaj na kolenih in podlahteh**



Slika 94 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 94):

Opora ležno spredaj na kolenih in podlahteh, nogi sta rahlo pokrčeni, stabilizatorji trupa napeti in glava v podaljšku trupa, pogled usmerjen v tla.



Slika 95 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 95):

Sočasen izteg desne (leve) noge ter desne (leve) roke in vračanje v osnovni položaj.

**Namen:** Krepitev stabilizatorjev trupa, iztegovalk ramen in iztegovalk kolka.

### • Povaljka po hrbtu



Slika 96 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 96):

Opora ležno raznožno skrčno na lopaticah. Vzročanje dol skrčeno not. Glava v podaljšku trupa, počiva na dlaneh. Stabilizatorji trupa so napeti.



Slika 97 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 97):

Izteg nog do točke, v kateri je še možno ohranjanje ravnotežnega položaja in vračanje v začetni položaj.

**Namen:** Sproščanje iztegovalk trupa krepitev stabilizatorjev trupa in upogibalk kolena.

### • Noženja na nestabilni površini



Slika 98 Z.p. (osebni arhiv)

### Začetni položaj (Slika 98):

Pokončna staja na desni (levi) nogi, na deski odloženi na teniško žogico na trdi površini. Odročanje dol skrčeno naprej. Leva (desna) noga prinožena, skrčena. Glava v podaljšku trupa, pogled usmerjen naprej v oddaljeno točko.



Slika 99 P.g. (osebni arhiv)

### Potek gibanja (Slika 99):

Odnožitev (prednožitev/zanožitev) pokrčene noge pri čimer ohranjamo ravnotežni položaj telesa.

**Namen:** Razvijanje ravnotežja in krepitev stabilizatorjev trupa, odmikalk nog (upogibalk kolka/iztegovalk kolka).

## 6 SKLEP

Diplomska naloga je napisana z namenom predstavitve SUP kot poti do zdravega in aktivnega življenjskega sloga.

V uvodu smo definirali termin življenjski slog, opredelili zdrav življenjski slog in na kratko opisali smernice priporočenega načina prehranjevanja. Na kratko predstavili SUP in opredelili cilje diplomske naloge.

V glavnem delu diplomske naloge smo najprej opisali pozitivne učinke telesne dejavnosti in spremembe, ki jih le-ta v telesu povzroča. Podali kratek pregled zgodovine in razvoja SUP in predstavili različne pojavne oblike ter pojasnili glavne razlike med njimi.

V nadaljevanju smo razložili gibalne sposobnosti in možnosti razvoja le-teh, z različnimi pojavnimi oblikami SUP, med katerimi smo podrobneje opisali SUP na mirnih vodah.

Navedli smo metode razvoja vzdržljivosti in podali nekaj primerov vaj. Sestavili smo sklop razteznih dinamičnih vaj z veslom, primernih za ogrevanje pred SUP, sklop statičnih razteznih vaj in vaj za sproščanje na SUP deski, primernih za umirjanje telesa in razvijanje gibljivosti za zadnji del SUP. Predstavili smo primere vaj za razvoj moči, ki jih lahko izvajamo na SUP deski. V tem delu diplomske naloge smo sestavili tudi primere vaj za razvoj in ohranjanje gibalnih sposobnosti, potrebnih za izvajanje prave SUP, kadar ta zaradi različnih dejavnikov ni mogoča.

SUP je vsekakor zelo zabavna in vsestranska telesna dejavnost. Različne pojavne oblike zadovoljijo najrazličnejše okuse in potrebe. Primeren je za umestitev v turistično ponudbo, rekreativno ukvarjanje, tekmovanja in tudi kot dodaten trening za vrhunske športnike drugih panog (Marcus, 2012).

Zaradi dostopnosti opreme, preprostosti začetkov, pozitivnih učinkov in ne nazadnje predvsem zaradi doživljanja občutkov ugodja med telesno dejavnostjo, SUP trenutno velja za športno panogo, katere število privrženecv v svetu najhitreje narašča (Casey, 2011; Marcus, 2012).

Z uporabo različnih vadbenih enot lahko razvijamo vse gibalne in funkcionalne sposobnosti. Posebej velja poudariti pozitiven učinek, ki ga ima SUP na razvoj stabilizatorjev trupa, saj jih v vsakodnevnem življenju zelo zanemarjamo. Velikokrat so prav prešibki stabilizatorji trupa povzročitelji težav v spodnjem delu hrbta (Marcus, 2012).

Okolje, v katerem se dogaja SUP, ima zelo pozitiven učinek tudi na naše mentalno zdravje (Henderson in Bialeschki, 2005). Povezuje nas z naravo in vzpostavlja naš notranji mir. Uporaba elektronskih naprav je zaradi vodnatega okolja nekoliko omejena in tudi zato je pobeg stran od skrbi nekoliko lažji.

Vsekakor ima SUP, tako v svetu kot pri nas, še ogromno možnosti širitev. Pri nas bi bil prvi korak k temu, ustanovitev samostojne SUP zveze. Organiziranje več podobnih dogodkov, kot je Surf festival, bi pripomoglo k boljši prepoznavnosti SUP

pri nas. Prav tako bi k popularizaciji športa pri nas pripomogla organizacija rekreativnih tekem po vsej Sloveniji. Imamo namreč odlične naravne danosti, ki omogočajo izvedbo tako vrstnih rekreativnih dogodkov. Obenem so prav rekreativna tekmovanja odlična priložnost za druženje enako mislečih ljudi in v kolikor bi bila organizirana na različnih koncih Slovenije, bi s tem ne le seznanili več posameznikov, temveč pripomogli tudi k boljšemu razvoju turizma v ruralnih območjih.

Ugotovili smo, da je področje SUP še zelo neraziskano in da o SUP še ni veliko literature. Pomanjkanje se občuti na področju priporočil, napotkov za vadbo in obrazložitvijo učinkov na telo, ki jih ima SUP.

Izdelati bi bilo potrebno programe SUP in zagotoviti ustrezno usposobljenost ljudi, ki bi se ukvarjali z vodenjem vadb. Obenem bi bilo potrebno zagotoviti ustrezen kader, ki bi se ukvarjal z usposabljanjem posameznikov zaposlenih v programih s telesno dejavnostjo, ki vključujejo SUP.

Napisati bi bilo potrebno »Priročnik SUP izletov po Sloveniji«, v katerem bi bile opisane poti: izhodiščna točka in možni izstopi, okrepčevalnice, stopnja zahtevnosti, itd., tako kot so opisani pohodniški izleti, izleti v hribe, kolesarske poti, itd.

Upamo, da bo diplomska naloga z naslovom »SUP (veslanje na deski stoje) za zdrav in aktiven življenjski slog« pripomogla k sestavi mozaika domače literature o SUP in posameznikom služila kot mini SUP priročnik.

## 7 VIRI

Ackland, J.(2003). *The complete guide to endurance training*. London: A & C Black.

Arso (2009). *Kemijsko stanje rek*. Pridobljeno iz:  
[http://kazalci.arso.gov.si/?data=indicator&ind\\_id=177](http://kazalci.arso.gov.si/?data=indicator&ind_id=177)

Casey, R. (2011). *STAND UP PADDLING Flatwater to Surf and Rivers*. USA: The mountaineers books.

Glissattitude (2013). *Stand Up Paddle Flotteur SUP Neuf : SUP GONFLABLE MOANA 10.8 ft 2012 EGALIS*. Pridobljeno iz: <http://www.glissattitude.com/shop/fiche-produit/sup-gonflable-moana.html>

Gural, J. (2011). *Bote SUP Skiff Board*. Pridobljeno iz:  
<http://travel.usatoday.com/alliance/destinations/venturethere/post/2011/06/Bote-SUP-Skiff-Board/173762/1>

Henderson, K.A. in Bialeschki, M.D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections [Prostni čas in aktivni življenjski slog: poročilo raziskave]. *Leisure Sciences*, 27(5):355-365. Pridobljeno iz <http://ehis.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=9c696c8f-057d-467b-b8f8-a495dee388ab%40sessionmgr4&vid=1&hid=2>

Hlastan, C., Djomba J., Kragelj, L., Maučec, J., Fras, Z. (2008). *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije*. Pridobljeno iz: <http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>

Imagine (2013). *Stand up boards*. Pridobljeno iz: <http://www.imaginesurf.com/imagine-boards/>

Leskovec, M. (2010). *1930 Jezero – Drevak. Stare slike*. Pridobljeno iz:  
<http://stareslike.cerknica.org/2010/05/02/1930-jezero-drevak/>

Maffetone, P. (2012). *The big book of health and fitness: a practical guide to diet, exercise, sexual well-being, healthy aging, and illness prevention*. USA: Skyhorse publishing.

Marcus, B. (2012). *The art of stand up paddling: a complete guide to SUP on lakes, rivers, and oceans*. USA: Falcon guides.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu : osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana : Fakulteta za šport.

Sydney kayak centre (2013). *Kialoa SUP Paddle- Toro*. Pridobljeno iz:  
<http://www.sydneykayakcentre.com.au/stand-up-paddle-boards/125-kialoa-sup-paddle-toro.html>

*Top 10 List - Quotes About Exercise [Najboljših 10 – Pregovori o telesni dejavnosti].*  
(2013). The Ultimate Collection Of Inspirational Quotes and Quotations. Pridobljeno  
iz <http://www.inspirational-quotes-and-quotations.com/quotes-about-exercise.html>