

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JASNA MERČUN

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna rekreacija

VAJE ZA MOČ S PARTNERJEM

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

doc. dr. Primož Pori, prof. šv. vzg.

RECENZENT:

izr. prof. dr. Borut Pistotnik, prof. šv. vzg.

Avtorica dela:
JASNA MERČUN

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

V svojem diplomskem delu bi se rada zahvalila vsem, ki so mi na kakršen koli način pomagali, oziroma prispevali k izdelavi in pisanju naloge. Mentorju Primožu Pori, konzultantki Maji Pori in recenzentu Borutu Pistotniku se zahvaljujem za vse popravke, napotke in nove ideje. Rada bi se zahvalila tudi družini in bližnjim, da so mi stali ob strani in me spodbujali.

Ključne besede: športna rekreacija, telovadba (fitnes), moč, partner

VAJE ZA MOČ S PARTNERJEM

Jasna Merčun

IZVLEČEK

Ljudje se vse bolj in bolj zavedamo vpliva vadbe na naše zdravje, zato področje telovadbe (fitnesa) v zadnjem času doživlja pravi razcvet. Neprestano nas zasipajo z novimi vadbami, novimi pripomočki ..., pa vendar se vedno znova vračamo k najbolj preprostim stvarem. Vadba v paru je ena izmed njih. Je zabavna, ne zahteva veliko prostora, lahko jo izvajamo brez kakršnih koli pripomočkov. Je izredno motivacijsko naravnana, saj se partnerja med seboj lahko spodbujata. Omogoča kvalitetno preživljanje časa z družino, prijatelji ali partnerjem. Je cenejša kot vadba s trenerjem in omogoča lažjo organizacijo dela v večjih skupinah. Poleg pozitivnih lastnosti ima vadba v paru tudi negativne. Tovrstno vadbo je namreč nekoliko težje programirati, še posebej, kadar imamo opravka s heterogenimi skupinami. V teh primerih se pogosto pojavijo omejitve pri dokončanju določene krepilne gimnastične vaje, ki je največkrat posledica prezgodnje utrujenosti in s tem padcem tehnike izvedbe vaje. Pri vadbi v paru lahko izboljšujemo različne pojavne oblike moči, predvsem splošno moč in vzdržljivost v moči ... Namen diplomskega dela je bil slikovno predstaviti različne vaje za moč s partnerjem, jih poimenovati in strokovno opisati začetni položaj in izvedbo. Metoda dela je deskriptivna. Diplomsko delo je nastalo na podlagi študija domače in tuje literature, znanja pridobljenega med študijem na Fakulteti za šport in izkušenj pri delu na področju telovadbe (fitnesa). V diplomskem delu so predstavljeni primeri vaj za moč s partnerjem: kjer je partner drugemu v pomoč, kjer partnerja hkrati izvajata isto vajo in, kjer partner nudi odpor drugemu. Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki želijo popestriti vadbo za moč (osebni trenerjem, da jo uporabijo pri vadbi v paru ali v skupini, učiteljem športne vzgoje, da jo uporabijo pri pouku ali za vadbo doma).

Keywords: recreation, fitness workout, strength, partner

STRENGTH EXERCISES WITH A PARTNER

Jasna Merčun

ABSTRACT

Because we are becoming more and more aware of the positive effects workout has on our health, the area of fitness has been going through a period of intense growth. We are constantly bombarded with new workouts, new accessories... And yet we tend to return to the simplest things. Workout in pairs is one of them. It is fun, it does not require a lot of space, and it can be done without any accessories. It is extremely motivational as partners can encourage each other. It provides a way to spend some quality time with family, friends or partners. It is cheaper than individual workout and makes organization of work in large groups easier. Apart from the positive sides workout in pairs also has some negative sides. It is somewhat harder to program, especially in heterogeneous groups. In such cases limitations are often exposed when trying to finish a certain gymnastic exercise. Most often this is a consequence of early fatigue, which results in one of the two partners not performing the exercise adequately. Workout in pairs makes it possible to improve various forms of strength, especially strength in general, but also endurance, torso, hip and shoulder stabilization etc. The purpose of this bachelor's thesis is to graphically present various strength exercises with a partner, to name those exercises and to describe the starting position and the execution. To achieve that, descriptive method was used. This bachelor's thesis is a result of local and foreign literature research, knowledge acquired during the studies at the Faculty of sport, and work experience in the area of fitness. The thesis includes examples of strength exercises with a partner where one partner helps the other, examples of strength exercises with a partner where both partners do the same exercise at the same time, and examples of strength exercises with a partner where one partner provides resistance to the other. This bachelor's thesis is intended for anyone who wants to diversify their strength workout (i.e. personal trainers, who can use it for workout in pairs or workout in groups, physical education teachers, who can use it in school or at home).

KAZALO

1 UVOD	10
1.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI	11
1.2 MOČ	11
1.3 DEJAVNIKI RAZVOJA MOČI, OBLIKE MIŠIČNEGA NAPENJANJA IN STRUKTURA MOČI ..	11
1.4 RAZVOJ MOČI	12
1.4.1 GIMNASTIČNE VAJE.....	14
2 JEDRO	15
2.1 PRIMERI VAJ ZA MOČ S PARTNERJEM, KJER JE PARTNER DRUGEMU V POMOČ	16
2.2 PRIMERI VAJ ZA MOČ S PARTNERJEM, KJER HKRATI IZVAJATA ISTO VAJO	24
2.3 PRIMERI VAJ ZA MOČ S PARTNERJEM, KJER PARTNER NUDI ODPOR	32
3 SKLEP	56
4 VIRI	57

KAZALO SLIK

Slika 1. Ročke (http://www.fitnessshop.si/utezi-10kg.html).....	13
Slika 2. <i>Elastični trakovi</i> (http://trgovina.reha-oprema.com/elasticni-vadbeni-trak-thera-band-46m.html).....	13
Slika 3. <i>Multifunkcijska telovadna naprava</i> (http://www.olimpus-shop.si/index.php?route=product/product&product_id=1469).....	14
Slika 4. <i>Elektrostimulator</i> (http://www.ceneje.si/lzdelek/3059783/lepota-in-zdravje/aparati-za-zdravje/ostalo-za-zdravje/sport-elec-elektrostimulator-multisport).....	14
Slika 5. <i>Zaklon na partnerjevem hrbtu</i> (osebni arhiv).	16
Slika 6. <i>Upogib trupa na partnerjevem hrbtu</i> (osebni arhiv).....	17
Slika 7. <i>Spuščanje trupa z oporo na partnerjevih gležnjih</i> (osebni arhiv).	18
Slika 8. <i>Ozka skleca v opori spredaj na kolenih partnerja</i> (osebni arhiv).	19
Slika 9. <i>Skleca v opori zadaj na kolenih partnerja</i> (osebni arhiv).	20
Slika 10. <i>Skleca v opori zadaj čepno, prednožno z levo, na kolenih partnerja</i> (osebni arhiv)..	21
Slika 11. <i>Široka skleca z oporo na hrbtu partnerja</i> (osebni arhiv).	22
Slika 12. <i>Široka skleca z enoročno oporo na roki partnerja</i> (osebni arhiv).....	23
Slika 13. <i>Počep s partnerjem</i> (osebni arhiv).	24
Slika 14. <i>Enonožni počep s partnerjem</i> (osebni arhiv).....	25
Slika 15. <i>Izpad nazaj s partnerjem</i> (osebni arhiv).....	26
Slika 16. <i>Izpad v stan s partnerjem</i> (osebni arhiv).....	27
Slika 17. <i>Dvigovanje trupa leže s partnerjem</i> (osebni arhiv).	28
Slika 18. <i>Dvig trupa z rotacijo s partnerjem</i> (osebni arhiv).	29
Slika 19. <i>Dvig trupa s partnerjem</i> (osebni arhiv).	30
Slika 20. <i>Skleca na eni roki s partnerjem</i> (osebni arhiv).	31
Slika 21. <i>Počep z bremenom partnerja v rokah</i> (osebni arhiv).	32
Slika 22. <i>Počep s partnerjevimi stopali v rokah</i> (osebni arhiv).	33
Slika 23. <i>Počep s partnerjevimi stopali na ramenih</i> (osebni arhiv).....	34
Slika 24. <i>Sumo počep s partnerjevimi stopali v rokah</i> (osebni arhiv).	35
Slika 25. <i>Enonožni počep s stopalom na hrbtu partnerja</i> (osebni arhiv).	36
Slika 26. <i>Potisk z nogami s partnerjem na stopalih</i> (osebni arhiv).....	37
Slika 27. <i>Potisk z nogami s partnerjem na stopalih</i> (osebni arhiv).....	38
Slika 28. <i>Vzklon s stopali partnerja v rokah</i> (osebni arhiv).....	39
Slika 29. <i>Vzklon s partnerjem partnerjem v eni roki</i> (osebni arhiv).....	40
Slika 30. <i>Dvig bokov s stopali na hrbtu partnerja</i> (osebni arhiv).....	41
Slika 31. <i>Dvig bokov enonožno s stopalom na hrbtu partnerja</i> (osebni arhiv).....	42
Slika 32. <i>Vzpon s partnerjem na hrbtu</i> (osebni arhiv).	43
Slika 33. <i>Upogib kolka in kolena s stopalom na hrbtu partnerja</i> (osebni arhiv).....	44
Slika 34. <i>Odmik kolka s stopalom v rokah partnerja</i> (osebni arhiv).	45
Slika 36. <i>Upogib komolca s partnerjem v roki</i> (osebni arhiv).	47
Slika 39. <i>Skleca s partnerjevimi stopali na hrbtu</i> (osebni arhiv).....	50

1 UVOD

Gibanje človeka pri dnevnih opravilih, profesionalnem delu in pri športu je odvisno od njegovih sposobnosti, značilnosti in znanj. V osnovi obstaja, po nomotetični delitvi, 6 primarnih gibalnih sposobnosti: gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje, natančnost in moč (Pistotnik, 2011). Moč je sposobnost premagovanja zunanje ali notranje sile s pomočjo lastnih mišic (Pori, Pori, Pistotnik, Dolenc, Tomažin, Štirn idr. (2013)). Za razvijanje moči obstajata dva temeljna principa, ki sta opredeljena glede na vrsto mišične kontrakcije. Tako se lahko uporablja izometrična, oziroma statična in izotonična, oziroma dinamična metoda razvoja moči. Ne glede na izbrano metodo, pa se lahko za razvoj moči uporabljajo enaka sredstva in pripomočki (Pistotnik, 2011).

Sredstva za razvoj moči je mogoče razvrstiti na več načinov. V športni rekreaciji se sredstva za razvoj moči najpogosteje deli na:

- krepilne gimnastične vaje, ki se jih lahko izvaja na različne načine in s pripomočki (proste, z drobnim orodjem, na napravah...),
- elementarne igre z naravnimi oblikami gibanj,
- osnovne gibe izbranega športa izvajane z bremenami (Pori idr., 2013).

Vadba v parih je priljubljen način vadbe moči, kjer breme predstavlja masa partnerja. Največkrat se vsebina vadbe veže na izvajanje naravnih oblik gibanja, kjer prihaja do potiskanj, vlečenj, upiranja, ali pa dviganj in nošenj dela, oziroma celotne mase partnerja. Pari morajo biti čim bolj homogeni (po višini, teži in sposobnostih). Pri izvajanju krepilnih gimnastičnih vaj s partnerjem je lahko eden drugemu v pomoč, lahko hkrati izvajata isto vajo ali pa eden drugemu nudi odpor (Pori idr., 2013).

V diplomskem delu želimo predstaviti primere vaj za moč s partnerjem. Razdeljene bodo na 3 sklope:

- vaje za moč s partnerjem, kjer je partner drugemu v pomoč,
- vaje za moč s partnerjem, kjer partnerja hkrati izvajata isto vajo,
- vaje za moč s partnerjem, kjer partner nudi odpor drugemu.

Cilji diplomske naloge so predstaviti in podrobno strokovno opisati (poimenovanje, opis začetnega položaja, opis izvedbe in namena vaje) ter s slikovnim gradivom opremiti krepilne gimnastične vaje s partnerjem.

Metoda dela je deskriptivna. Diplomsko delo je nastalo na podlagi študija domače in tuje literature, znanja pridobljenega med študijem na Fakulteti za šport in izkušenj pri delu na področju telovadbe (fitesa).

1.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI

Sposobnosti so naravne danosti človeka, ki so odvisne od nivoja delovanja različnih upravljaljskih sistemov v njegovem telesu in predstavljajo zmožnost izkoristka teh potencialov pri doseganju zastavljenih ciljev. Stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti je pri različnih ljudeh na različni ravni. To v največji meri povzroča individualne razlike v gibalni učinkovitosti posameznika (Pistotnik, 2011). Videmšek (2004, v Filip, 2009) ugotavlja, da so gibalne sposobnosti v določeni meri prirojene in pridobljene, to pa sta glavna vzroka za različno raven njihove razvitosti pri posameznikih. Gibalne sposobnosti niso prirojene v enaki meri. Na razvoj nekaterih lahko s trenajnim procesom vplivamo bolj, na druge v manjši meri. Obstaja šest primarnih gibalnih sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje in natančnost (Pistotnik, 2011).

1.2 MOČ

Moč je fizikalno opredeljena kot sposobnost opravljanja dela v določenem času (Šarabon, 2007, v Škof, 2007). Je produkt sile in hitrosti (Lasan, 2004). Filipčič (2002) opredeljuje moč kot sposobnost za učinkovito izkoriščanje mišice pri premagovanju zunanjih sil. Prav tako je moč temeljna gibalna sposobnost, ki ima velik pomen pri ohranjanju funkcionalnih sposobnosti ljudi (Pori, 2014).

Kakšno moč bo razvil človek, je odvisno od stopnje prirojenosti. Moč ima sorazmerno nizek koeficient prirojenosti (h^2). Njegova vrednost znaša le okoli 0.50, kar pomeni, da je moč mogoče v veliki meri natrenirati (približno 50%). V kakšnem odstotku se lahko resnično natrenira, je odvisno od morfoloških, funkcionalnih, psiholoških in bioloških dejavnikov (Pistotnik, 2011).

1.3 DEJAVNIKI RAZVOJA MOČI, OBLIKE MIŠIČNEGA NAPENJANJA IN STRUKTURA MOČI

Pistotnik (2011) navaja naslednje dejavnike, ki vplivajo na razvoj moči:

- morfološki: longitudinalna dimenzionalnost telesa, voluminoznost telesa, transverzalna dimenzionalnost telesa, podkožno mastno tkivo;
- funkcionalni: aktivnost gibalnih centrov v centralnem živčnem sistemu, prevodnost živčnih poti po katerih potujejo impulzi do mišic, prepustnost sinaps, kakovost biokemičnih procesov, ki potekajo v mišicah in omogočajo presnovo energije, aktivacija večjega števila ustreznih gibalnih enot v mišici, znotraj mišična oz. intramuskularna koordinacija, medmišična oz. intermuskularna koordinacija;
- psihološki: emocionalna afektna stanja, vedenjske značilnosti, motivacija, psihična obolenja;
- biološki dejavniki: spol, starost in prehranjenost.

Ušaj (2003) razlikuje statično in dinamično moč. Pri dinamičnem napenjanju prihaja do premikanja mišičnih pripojev, pri statičnem napenjanju pa pripoja mirujeta, zato gibanja ni. Moč se deli na tri osnovne pojavne oblike:

- eksplozivna moč (je sposobnost za maksimalni začetni pospešek, ki se odraža v premikanju telesa v prostoru ali v delovanju na predmete),
- repetitivna moč (je sposobnost za dolgotrajno opravljanje dela na osnovi izmeničnih mišičnih kontrakcij in relaksacij, oz. sposobnost za ponavljajoče se premagovanje zunanjih sil) in
- statična moč (je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic in zadrževanje položaja pod obremenitvijo) (Pistotnik, 2011).

Po topološkem kriteriju, tj. po regijah telesa, se moč deli na: moč rok, moč nog in moč trupa (Pistotnik, 2011). Ušaj (2003) vrste moči definira glede na tri glavne vidike: vidik deleža mišične mase s katero se premaguje obremenitev, vidik tipa mišičnega krčenja in vidik silovitosti. Z vidika deleža aktivne mišične mase se moč deli na splošno in lokalno. Z vidika tipa mišičnega krčenja se moč deli na statično in dinamično. Z vidika silovitosti se moč deli na največjo moč, hitro ali eksplozivno moč in na vzdržljivost v moči. Strojnik (1997) moč definira na podlagi latentne in manifestne strukture moči.

1.4 RAZVOJ MOČI

Napredek v razvoju moči zagotavlja postopno progresivno obremenjevanje. Spreminjanje obremenitve je pogojeno s spreminjanjem dveh dejavnikov, ki določata volumen treninga: intenzivnost in količina vadbe. Intenzivnost je opredeljena s težo bremena, s hitrostjo izvedbe naloge in z dolžino odmora med nalogami. Količina vadbe, ali trajanje obremenitve, pa je določeno s številom ponovitev, nizov, vadbenih ur ... Od razmerja med intenzivnostjo in količino je odvisno katera od pojavnih oblik moči se bo razvijala. Pod vplivom treninga moči nastajata v telesu dve vrsti sprememb: funkcionalne oziroma kvalitativne in strukturalne oziroma kvantitativne. Funkcionalne spremembe so: delovanje gibalnih centrov na višjem nivoju in zato proženje večjega števila akcijskih potencialov, izboljšanje prevodnosti živčnih poti in prehodnosti sinaps, aktiviranje večjega števila gibalnih enot, povečanje in izboljšanje energijskih depojev, izboljšana kapilarizacija mišic, izboljšanje intra in intermišične koordinacije, postavljanje mišičnih vlaken v ustrežnejši položaj za vlek. Strukturne spremembe so: povečanje količine kontraktilnih beljakovin (aktin in miozin), povečanje števila miofibril znotraj mišične celice (hiperplazija), odebelitev in podaljšanje mišičnih vlaken (hipertrofija) (Pistotnik, 2011).

Strojnik (2011) navaja pet različnih metod za razvoj moči: metode maksimalnih mišičnih naprezanj, metode ponovljenih submaksimalnih mišičnih naprezanj, mešane metode, reaktivne metode, metode za razvoj vzdržljivosti v moči. Ne glede na to, katero metodo izberemo, se lahko za razvoj moči uporablja enaka sredstva in pripomočke. Pripomočki za razvoj moči so :

- bremena (ročke, obtežilni jopiči, medicine, partner ...),



Slika 1. Ročke (<http://www.fitnesshop.si/utezi-10kg.html>)

- ekspanderji (vzmeti ali elastični trakovi),



Slika 2. Elastični trakovi (<http://trgovina.reha-oprema.com/elasticni-vadbeni-trak-thera-band-46m.html>)

- trenažerji,



Slika 3. Multifunkcijska telovadna naprava (http://www.olimpus-shop.si/index.php?route=product/product&product_id=1469)

- elektrostimulatorji (Pistotnik, 2011).



Slika 4. Elektrostimulator (<http://www.ceneje.si/Izdelek/3059783/lepota-in-zdravje/aparati-za-zdravje/ostalo-za-zdravje/sport-elec-elektrostimulator-multisport>)

1.4.1 GIMNASTIČNE VAJE

Najbolj izstopajoči značilnosti gimnastičnih vaj sta natančno izpolnjevanje časovnih in prostorskih elementov gibanja ter usmerjenost v želeni učinek na telo vadečega (Kristan, 1980).

Časovna elementa gibanja sta ritem in tempo (hitrost izvedbe), prostorska elementa pa ravnina, v kateri se gib izvaja in razpon giba. Za nedvoumno in natančno definicijo vaj se mora položaje in gibe telesa natančno določiti, za kar pa je nujno poznati zgradbo telesa in uporabiti športno izrazoslovje. V primerjavi z ostalimi sredstvi, ki se uporabljajo v športu (elementarne igre, športne igre, individualni športi), imajo le gimnastične vaje lokalni učinek na telo vadečega – s posamezno gimnastično vajo se lahko vpliva na točno določeno mišično skupino ali sklep. Najpomembnejši kriterij pri izbiri posamezne gimnastične vaje je vpliv vaje na gibalni ustroj vadečega. S posamezno gimnastično vajo se lahko na telo vpliva v smislu:

- napenjanja (razvoj moči),
- raztezanja (razvoj gibljivosti),
- sproščanja (zmanjšanje napetosti) (Pistotnik, 2011).

V diplomskem delu so gimnastične vaje pri katerih je osnovni akt mišično napenjanje. Imenujejo se krepilne gimnastične vaje (Pistotnik, 2011).

2 JEDRO

Vadba s partnerjem je priljubljen način popestritve vsake vadbe moči. Največkrat so vsebine vadbe v tesni povezavi z različnimi oblikami naravnih oblik gibanja, kot so: potiskanja, vlečenja ter upiranja. Zelo uporabna so tudi nošenja dela ali celotne mase partnerja po prostoru. Najpogosteje uporabljamo krepilne gimnastične vaje.

Pri vadbi v paru lahko izboljšujemo različne pojavne oblike moči, predvsem splošno moč in vzdržljivost v moči.

Vadba s partnerjem ima ogromno prednosti. Z njo popestrimo vadbo (vadba v paru je mnogo bolj zabavna), partnerja se med sabo motivirata in spodbujata, lahko zagotovimo kakovostno skupno preživljanje časa (mož/žena, roditelj/otrok ...). Pri vadbi v paru potrebujemo manj pripomočkov, pa tudi cenejša je (če mislimo najem osebnega trenerja). Vadba za moč s partnerjem zagotavlja ogromno različnih izvedb ter lažjo organizacijo dela z večjimi skupinami. Upor in hitrost izvedbe je mogoče kontrolirati in spreminjati glede na utrujenost vadečega.

Vadba moči s partnerjem pa ima tudi nekaj slabosti. Tovrstno vadbo je namreč nekoliko težje programirati, še posebej kadar imamo opravka s heterogenimi skupinami. V teh primerih se pogosto pojavijo omejitve pri dokončanju posamezne krepilne gimnastične vaje, ki je največkrat posledica prezgodnje utrujenosti in s tem padca tehnike izvedbe vaje.

Vadbo s partnerjem je mogoče organizirati na več načinov:

- eden v paru izvaja krepilno gimnastično vajo, drugi mu je v pomoč (na primer pomoč pri ohranjanju ravnotežja med izvedbo vaje; služi lahko kot opora partnerju),
- oba izvajata isto vajo hkrati in se v njej dopolnjujeta,
- eden nudi odpor drugemu (breme je na primer del ali celotna telesna masa partnerja; partner lahko oteži izvedbo vaje).

2.1 PRIMERI VAJ ZA MOČ S PARTNERJEM, KJER JE PARTNER DRUGEMU V POMOČ



Slika 5. Zaklon na partnerjevem hrbtu (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora klečno spredaj. Vadeči: leža trebušno skrčeno na partnerju, stopali zatakneni med stegni partnerja, dlani za glavo.
Izvedba	Zaklon in spust v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk trupa in upogibalk kolen.



Slika 6. Upogib trupa na partnerjevem hrbtu (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora klečno spredaj. Vadeči: leža raznožno skrčeno na partnerju, stopali zataktnjeni med rokami partnerja, dlani za glavo; hrbtno na partnerja.
Izvedba	Upogib trupa in spust v začetni položaj.
Namen	Krepitev upogibalk trupa, upogibalk kolkov in iztegovalk kolen.



Slika 7. Spuščanje trupa z oporo na partnerjevih gležnjih (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: ozka stoja razkoračno. Vadeči: stoja na plečih skrčeno z desno, prijem za meča partnerja; čelno na partnerja.
Izvedba	Spust trupa in dvig v začetni položaj.
Namen	Krepitev upogibalk trupa, upogibalk kolka, upogibalk komolca in ramen.



Slika 8. Ozka skleca v opori spredaj na kolenih partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: leža hrbtno skrčno. Vadeči: opora ležno spredaj na kolenih partnerja; čelno na partnerja.
Izvedba	Spora (spust do skleka) in vzpora.
Namen	Krepitev iztegovalk komolca, horizontalnih upogibalk ramen in iztegovalk ramen.



Slika 9. Skleca v opori zadaj na kolenih partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: leža hrbtno skrčno. Vadeči: opora ležno zadaj na kolenih partnerja; hrbtno na partnerja.
Izvedba	Spora (spust do skleka) in vzpora.
Namen	Krepitev iztegovalk komolca, iztegovalk ramen in iztegovalk kolka.



Slika 10. Skleca v opori zadaj čepno, prednožno z levo, na kolenih partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: v opori čepno zadaj. Vadeči: opora zadaj čepno, prednožno z levo, na kolenih partnerja; hrbtno na partnerja.
Izvedba	Spora (spust do skleka) in vzpora.
Namen	Krepitev iztegovalk kolk, iztegovalk ramen in iztegovalk kolka.



Slika 11. Široka skleca z oporo na hrbtu partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj. Vadeči: opora ležno spredaj na hrbtu partnerja; pravokotno na partnerja.
Izvedba	Spora (spust do skleka) in vzpora.
Namen	Krepitev iztegovalk kolk, iztegovalk ramen in horizontalnih upogibalk ramen.



Slika 12. Enoročna skleca z naslonom na roki partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora klečno spredaj. Vadeči: opora klečno spredaj; čelno na partnerja.
Izvedba	Z desno naslon na partnerjevo roko, spora (spust do skleka) in vzpora na levi.
Namen	Krepitev iztegovalk komolca, iztegovalk ramen in horizontalnih upogibalk ramen leve roke.

2.2 PRIMERI VAJ ZA MOČ S PARTNERJEM, KJER HKRATI IZVAJATA ISTO VAJO



Slika 13. Počep s partnerjem (osebni arhiv).

Začetni položaj	Ozka stoja razkoračno. V predročenu prijem za dlani partnerja. Čelno na partnerja.
Izvedba	Počep in vzravna v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk kolkov in kolen.



Slika 14. Enonožni počep s partnerjem (osebni arhiv).

Začetni položaj	Ozka stoja razkoračno prednožno. V predročenu prijem za dlani partnerja. Čelno na partnerja.
Izvedba	Počep prednožno in vzravna v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk desnega kolka in kolena.



Slika 15. Izpad nazaj s partnerjem (osebni arhiv).

Začetni položaj	Ozka stoja razkoračno. V predročenu prijem za dlani partnerja. Čelno na partnerja.
Izvedba	Izpad nazaj z desno in vzravnavava.
Namen	Krepitev iztegovalk levega kolka in kolena.



Slika 16. Izpad v stan s partnerjem (osebni arhiv).

Začetni položaj	Široka stoja razkoračno. V predročenu prijem za dlani partnerja. Čelno na partnerja.
Izvedba	Izmenični izpadi v stran in vzravnava.
Namen	Krepitev iztegovalk kolkov in kolena.



Slika 17. Dvigovanje trupa leže s partnerjem (osebni arhiv).

Začetni položaj	Leža hrbtno, v odročanju skrčeno gor, prijem za dlani partnerja.
Izvedba	Dvig v stojo na lopaticah in spust v začetni položaj.
Namen	Krepitev upogibalk trupa, upogibalk kolka in horizontalne upogibalke ramen.



Slika 18. *Dvig trupa z rotacijo s partnerjem (osebni arhiv).*

Začetni položaj	Leža hrbtno skrčno, dlani za glavo, nogi zatakneni za partnerjeve.
Izvedba	Dvig v sed z zasukom v levo in spust v začetni položaj.
Namen	Krepitev upogibalk in sukalk trupa, upogibalke kolke.



Slika 19. *Dvig trupa s partnerjem* (osebni arhiv).

Začetni položaj	Leža hrbtno skrčno. Vzročenje. Nogi zatakneni za partnerjeve.
Izvedba	Dvig v sed, spust v začetni položaj.
Namen	Krepitev upogibalk trupa, upogibalke kolkov.



Slika 20. Skleca na eni roki s partnerjem (osebni arhiv).

Začetni položaj	Opora klečno spredaj na zunanji roki, bočno na partnerja, z notranjo roko na partnerjevih ramenih.
Izvedba	Spora do skleka in vzpora v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk komolcev, iztegovalk ramen in hrizontalnih upogibalk ramen.

2.3 PRIMERI VAJ ZA MOČ S PARTNERJEM, KJER PARTNER NUDI ODPOR



Slika 21. Počep z bremenom partnerja v rokah (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj. Vadeči: ozka stoja razkoračno, prijem za partnerjeve gležnje.
Izvedba	Počep in vzravnavo v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk kolke in kolena.



Slika 22. Počep s partnerjevimi stopali v rokah (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno desnobočno na podlahti. Vadeči: čep razkoračno, prijem za partnerjeve gležnje.
Izvedba	Vzravnavava v stoji razkoračno in počep.
Namen	Krepitev iztegovalk kolkov in kolen.



Slika 23. Počep s partnerjevimi stopali na ramenih (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj. Vadeči: ozka stoja razkoračno, stopala ven, partnerjevi gležnji na ramenih.
Izvedba	Počep in vzravnavava v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk kolkov in kolen.



Slika 24. Sumo počep s partnerjevimi stopali v rokah (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora na lopaticah ležno. Vadeči: stoja razkoračno, stopala ven, prijem za partnerjeve gležnje.
Izvedba	Počep in vzravnavo v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk kolkov in kolen.



Slika 25. Enonožni počep s stopalom na hrbtu partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj na podlahteh. Vadeči: polčep skrčeno zanožno z levo, stopalo na hrbtu partnerja; pravokotno na partnerja.
Izvedba	Počep in vzravnavava.
Namen	Krepitev iztegovalk desnega kolka in kolena.



Slika 26. Potisk z nogami s partnerjem na stopalih (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora stojno s trebuhom na stopalih partnerja. Vadeči: leža hrbtno prednožno skrčeno, stopala pod partnerjevim trebuhom, priročenje, dlani dol. Čelno na partnerja.
Izvedba	Izteg nog in upogib v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk kolke in kolena.



Slika 27. Potisk z nogami s partnerjem na stopalih (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora zadaj ležno skrčeno, z lopaticami na stopalih partnerja. Hrbtno na partnerja. Vadeči: leža hrbtno prednožno skrčeno, stopala pod partnerjevimi lopaticami, odročanje dol, dlani dol.
Izvedba	Izteg kolka in kolena in upogib v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk kolkov in kolen.



Slika 28. Vzklon s stopali partnerja v rokah (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj. Vadeči: ozka stoja razkoračno, prijem za gležnje partnerja.
Izvedba	Predklon in vzklon v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk kolkov in iztegovalk trupa.



Slika 29. Vzklon s partnerjem partnerjem v eni roki (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj. Vadeči: čep razkoračno, predklon, prijem za gležnje partnerja; pravokotno na partnerja.
Izvedba	Vzklon iz čepa in predklon v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk kolkov, iztegovalk kolen in iztegovalk trupa.



Slika 30. Dvig bokov s stopali na hrbtu partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj. Vadeči: leža hrbtno, prednožno skrčeno, z meči na hrbtu partnerja; pravokotno na partnerja.
Izvedba	Dvig bokov in spust v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk kolke in upogibalk kolen.



Slika 31. Dvig bokov enonožno s stopalom na hrbtu partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj. Vadeči: leža hrbtno, prednožno skrčeno z desno, z levim stopalom na hrbtu partnerja; pravokotno na partnerja.
Izvedba	Iztegnitev in upogib v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk levega kolka in trupa.



Slika 32. Vzpon s partnerjem na hrbtu (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: sed oporno na partnerjevih ramah, raznožno na partnerjevih bokih. Vadeči: opora spredaj na klopi stojno, predklonjeno.
Izvedba	Vzpon in spon.
Namen	Krepitev iztegovalk gležnja.



Slika 33. Upogib kolka in kolena s stopalom na hrbtu partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj. Vadeči: opora ležno spredaj, goleni na partnerjevem hrbtu; pravokotno na partnerja.
Izvedba	Upogib kolka in kolena ene noge in izteg v začetni položaj.
Namen	Krepitev upogibalk kolka in iztegovalk kolka.



Slika 34. Odmik kolka s stopalom v rokah partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: ozka stoja razkoračno, prijem za partnerjeve gležnje. Vadeči: opora ležno spredaj.
Izvedba	Odmik kolka in primik v začetni položaj.
Namen	Krepitev odmikalk kolka in bočnih upogibalk trupa.



Slika 35. *Upogib trupa na hrbtu partnerja (osebni arhiv).*

Začetni položaj	Pomočnik: opora klečno spredaj. Vadeči: leža hrbtno na partnerjevem hrbtu skrčeno, dlani za glavo; pravokotno na partnerja.
Izvedba	Dvig trupa in spust v začetni položaj.
Namen	Krepitev upogibalk trupa.



Slika 35. Upogib komolca s partnerjem v roki (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: sed skrčno, predročenje z desno. Vadeči: stoja predkoračno z desno, z desno prijem za partnerjevo desno dlan, predklon; čelno na partnerja.
Izvedba	Upogib komolca (dvig partnerja) in spust v začetni položaj.
Namen	Krepitev upogibalk desnega komolca in rame ter iztegovalk trupa.



Slika 37. Izteg komolca s stopali v partnerjevih rokah (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: ozka stoja razkoračno, prijem za partnerjeve gležnje. Vadeči: opora sedno zadaj na klopi ; čelno na partnerja.
Izvedba	Spora (spust do skleka) in vzpora.
Namen	Krepitev iztegovalk komolcev in iztegovalk ramen.



Slika 38. Skleca na dlaneh partnerja (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: leža hrbtno skrčno, predročnje. Vadeči: opora ležno spredaj na dlaneh partnerja.
Izvedba	Spora do skleka in vzpora v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk komolcev, horizontalnih upogibalk ramen in iztegovalk ramen.



Slika 36. Skleca s partnerjevimi stopali na hrbtu (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: Leža na trebuhu, odročanje skrčeno, dlani na tleh, nogi na partnerjevem hrbtu. Vadeči: Leža na trebuhu, raznožno, odročanje skrčeno, dlani na tleh.
Izvedba	Vzpora in spora v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk komolcev, iztegovalk ramen in horizontalnih upogibalk ramen.



Slika 40. Skleca s stopali v partnerjevih rokah (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: ozka stoja razkoračno, prijem za partnerjeve gležnje. Vadeči: opora ležno spredaj, gležnji v partnerjevih dlaneh.
Izvedba	Spora do skleka in vzpora v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk komolcev, iztegovalk ramen in horizontalnih upogibalk ramen.



Slika 41. Skleca s stopali na partnerjevem hrbtu (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj na podlahteh. Vadeči: opora ležno spredaj, stopali na partnerjevem hrbtu; pravokotno na partnerja.
Izvedba	Spora do skleka in vzpora v začetni položaj.
Namen	Krepitev iztegovalk komolcev, iztegovalk ramen in horizontalnih upogibalk ramen.



Slika 42. *Potisk nad glavo sede s partnerjevimi dlanmi v rokah* (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: stoja razkoračno oporno na dlaneh partnerja. Vadeči: sed raznožno skrčeno, odročenje skrčeno gor.
Izvedba	Izteg v vzročenje in upogib v začetni položaj.
Namen	Krepitev odmikalk ramen in iztegovalk kromolca.



Slika 43. Navpična skleca s stopali na partnerjevem hrbtu (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora klečno spredaj na podlahteh. Vadeči: stoja na rokah sklonjeno, stopali na partnerjevem hrbtu; pravokotno na partnerja.
Izvedba	Spora do skleka in vzpora v začetni položaj.
Namen	Krepitev odmikalk ramen in iztegovalk kramolca.



Slika 44. Potisk nad glavo s partnerjevimi stopali v rokah (osebni arhiv).

Začetni položaj	Pomočnik: opora ležno spredaj na podlahteh, goleni na partnerjevih ramenih. Vadeči: klek, prijem partnerjevih gležnjev v priročnju skrčeno gor.
Izvedba	Izteg v predročenje gor in upogib v začetni položaj.
Namen	Krepitev horizontalnih upogibalk ramen in odmikalk ramen.

3 SKLEP

Zdi se mi, da ljudje vedno znova iščemo izgovore, kako bi se izognili vadbi. Ali je predraga, zahteva preveč časa, nezanimiva, ne poteka v času, ki je nam na voljo. S tem diplomskim delom sem hotela prikazati, da vadba ni nujno dolgočasna, da za njo ne potrebujemo veliko časa in denarja in da lahko poteka kadarkoli v prostem času. Potrebujemo le nekaj domišljije. Želela sem na zanimiv način pokazati, da je možnost opravljanja telesne aktivnosti praktično neomejena.

V diplomskem delu je prikazana vadba za moč s krepilnimi gimnastičnimi vajami s partnerjem. Delo vsebuje izbor 41 krepilnih gimnastičnih vaj. Vsaka vaja vsebuje slikovno gradivo, je ustrezno poimenovana, opisan je začetni položaj, izvedba in namen vaje. V pomoč je vsem, ki želijo popestriti vadbo za moč (osebnim trenerjem, da jo uporabijo pri vadbi v paru ali vadbi v skupini, učiteljem športne vzgoje, da jo uporabijo pri pouku, ali za vadbo doma).

Praktična uporabnost tega diplomskega dela se kaže v tem, da v posamezniku vzbudi lastno kreativno razmišljanje. Krepilne gimnastične vaje opisane v tem diplomskem delu lahko služijo kot oporne točke, iz katerih se lahko izvedejo nove ali modificirane vaje.

Vsebina diplomskega dela bo v pomoč vsem, ki želijo popestriti vadbo za moč (osebnim trenerjem, da jo uporabijo pri vadbi v paru ali vadbi v skupini, učiteljem športne vzgoje, da jo uporabijo pri pouku, ali za vadbo doma).

4 VIRI

Elastični trak. Pridobljeno 3.1.2015 iz <http://trgovina.reha-oprema.com/elasticni-vadbeni-trak-thera-band-46m.html>.

Elektrostimulator. Pridobljeno 3.1.2015 iz <http://www.ceneje.si/lzdelek/3059783/lepota-in-zdravje/aparati-za-zdravje/ostalo-za-zdravje/sport-elec-elektrostimulator-multisport>.

Filip, M. (2009). *Analiza različnih pojavnih oblik koordinacije gibanja pri pet in pol letnih dečkih in deklicah*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Filipičič, A. (2002). *Tenis – treniranje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kristan, S. (1980). *Gimnastične vaje*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.

Lasan, M. (2004). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Multifunkcijska fitnes naprava. Pridobljeno 3.1.2015 iz http://www.olimpus-shop.si/index.php?route=product/product&product_id=1469.

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

Pori, M. (2014). *Pomembne sestavine vadbe za zdravje*. Pridobljeno 3.1.2015 iz <http://www.zdravjuprijaznopodjetje.si/Article/Details/1059>

Pori, P., Pori M., Vidič S. (2013). *251 vaj moči za radovedne*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Pori M., Pori P., Pistotnik B., Dolenc A., Tomažin K., Štirn I. idr (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Strojnik, V. (1997). Spremljanje učinkov vadbe moči – primer iztegovalk nog. *Šport*, 45(4), 37-41

Strojnik, V. (2011). *Kondicijska priprava – zapiski s predavanj*. Fakulteta za šport.

Škof, B. (ur.). (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Uteži za roke - neopren. Pridobljeno 3.1.2015 iz <http://www.fitnessshop.si/utezi-10kg.html>.