

Potek testiranja:

1. Ogrevanje
2. Izvedba testiranja
3. Vpis in posredovanje rezultatov

OGREVANJE

Ogrevanje pred izvedbo testiranja je ključnega pomena, saj na ta način telo pripravimo na napor in zmanjšamo verjetnost poškodb. Ogrevanje traja 5-15 min in naj bo postopno, od manj intenzivnih vaj na začetku, do bolj napornih proti koncu.

Protokol

- 5min sobno kolo ali rahlo hitrejša hoja (dvig temperature telesa)
- Razgibavanje sklepov uporabljenih v testu (test 1 – kroženje kolen, kolkov, test 2 – kolena, test 3 in 4 – ramena in komolci)
- Dinamično raztezanje relevantnih mišičnih skupin (test 1 – predklon, priteg kolena na prsa, dotik zadnjice s peto (raztezanje kvadricepsa), test 2 - dotik zadnjice s peto, test 3 – razteg prsne mišice (zamah z rokami horizontalno), test 4 - /)
- Nastavitev testa in izvajanje nekaj lahkih ponovitev
- 8-10 submaksimalnih ponovitev z lažjim bremenom
- 3-5 ponovitev s srednje težkim bremenom
- **V kolikor so testi izvedeni eden za drugim izpustimo razgibavanje ter raztezanje struktur, ki smo jih že ogreli pri prejšnjih testih.**

PROTOKOL TESTIRANJA

Z izvedbo vsake vaje oz. testa želimo določiti maksimalno breme petih ponovitev (**5RM**), to je **maksimalno breme, ki ga lahko posameznik dvigne v polnem obsegu giba 5 krat**.

- Ocenite in nastavite breme na trenažerju, ki ga lahko dvignete zgolj 5 krat skozi celoten obseg giba, šeste ponovitve ne zmorete več. Za orientacijo je 5RM 85-87% 1RM.
- Težo bremena spreminjajte dokler ne zadete bremena, ki ga dvignete 5 krat. Nasvet, uvodoma je bolje nastaviti nekoliko težje breme od iskanega in ga nato znižujete dokler ne dosežete 5RM.
- Poiskati oz. »zadeti« ustrezno breme predvidoma zahteva več poskusov. Poskusite 5RM določiti v največ 4 poskusih, med katerimi si vzemite premor 3-5 min.

Pred izvedbo posameznega testa je priporočljivo, da naredite 8-10 submaksimalnih ponovitev z lažjim in 3-5 ponovitev s srednje težkim bremenom, da mišice pripravite na obremenitev. Glede na to, da redno vadite v fitnesu, menim, da dobro poznate svoje telo in »kilažo«, ki jo lahko premagate, zato tudi določitev 5RM ne bi smel biti prevelik zalogaj.

Test 1: Leg Press



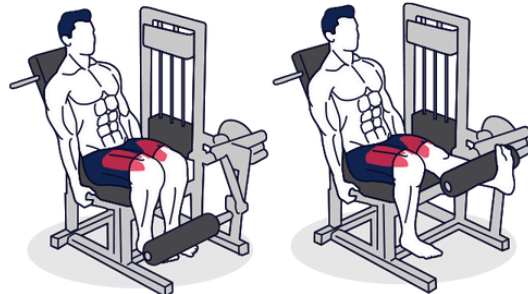
Položaj in nastavitev naprave:

- Usedite se na napravo in hrbet popolnoma naslonite na naslonjalo, glava naj ostane v naravnem položaju. Hrbet in zadnjica sta ves čas izvedbe v stiku s sedežem.
- Kolena so pod kotom 90° (prilagodi napravo). Glej *slike 1, 2 in 3*.
- Stopala postavite na sredino potisne plošče, v širino ramen. Prsti naj bodo rahlo obrnjeni navzven, kolena pa naj med izvedbo sledijo smeri prstov (naj ne prihaja do rotacij kolen navznoter ali navzven).
- Roke so na namenskem držalu.

Izvedba:

- Pred začetkom giba napnite trebušne mišice in tako ohranite stabilen trup.
- Potisnite ploščo skozi pete in celotno stopalo, tako da iztegnete kolena. Pomembno: ob koncu giba naj kolena ostanejo nekoliko pokrčena, ne želimo popolnega iztega oz. zaklenjena položaja zaradi neugodnih obremenitev na sklep in ligamente. Glej *sliko 2*.
- Nato s krčenjem kolen nadzorovano spuščajte breme do izhodiščnega položaja.
- 5 ponovitev za določitev 5RM

Test 2: Leg extension (enonožno-testirajte vsako nogo posebej)



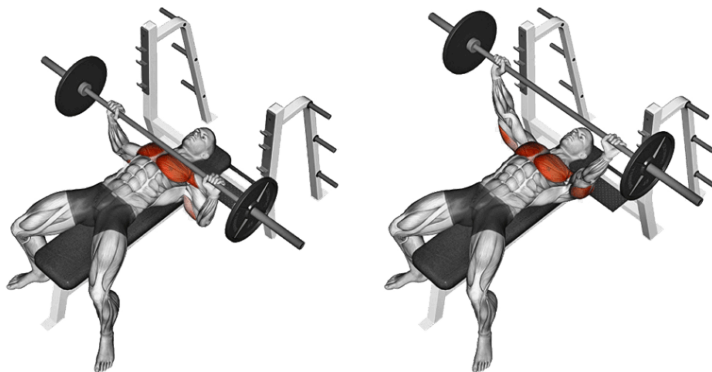
Položaj in nastavitev naprave:

- Napravo in vaš položaj nastavite, tako da je **os vrtenja naprave poravnana z osjo kolena** (glej zeleno oznako na *sliki 5*).
- Ustrezno nastavite višino valja (spodnji del naprave). Naj bo na goleni, tik nad gležnjem, kot prikazujeta *sliki 4 in 5*.
- Hrbet je ves čas naslonjen na naslonjalo, z rokami primi ročaje ob strani.

Izvedba:

- Začetni položaj naj bo nastavljen tako, da je kot v kolenu **90°**, **prav tako v kolku.**
- Iz tega položaja enonožno izvedite popoln izteg kolena, a ne do zaklenjenega položaja.
- Nato kontrolirano vrnite nogo v začetni položaj.
- 5 ponovitev za 5RM
- Postopek ponovite še z drugo nogo (testirajte vsako nogo posebej).

Test 3: Bench press



Slika 6

Položaj in nastavitev naprave:

- Uležite se na klop, tako da so oči pod palico z utežmi (palica v liniji z očmi). Kolena so pokrčena in stopala na tleh.
- Hrbet, zadnjica in glava so ves čas izvedbe v stiku s podlago. Pazite, da se hrbet med izvedbo ne dviguje ali zvija od podlage.
- Palico primite s proniranim prijemom (kot prikazuje *slika 6*), širše od ramen.

Izvedba:

- Spustite palico s fiksiranimi zapestji in podlaktmi navpično navzdol, dokler se ta ne dotakne prsi.
- Nato palico potisnite navzgor do popolnega iztega komolcev, ne da bi pri tem prišlo do pretiranega loka v hrbtenici ali približanja prsnega koša palici.

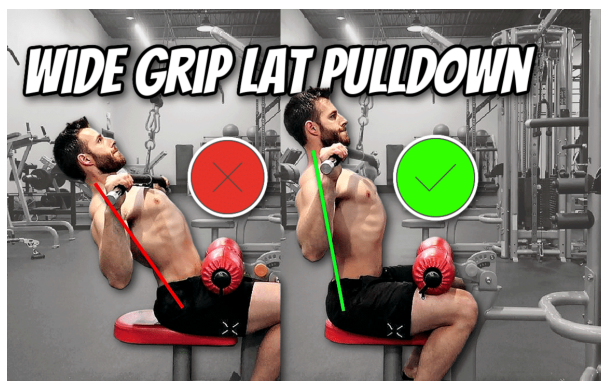
Alternativa:

- Drog z vodili (smith machine)
- Omogoča boljšo stabilizacijo
- Nastavite tako da se ob najnižji točki ponovitve drog dotakne sredine/spodnjega dela prsne mišice (*slika 7*)



Slika 7

Test 4: Lat Pulldown



Položaj in nastavitev naprave:

- Nastavite oporo za stegna (valja), tako da so kolena pod pravim kotom (90°), stopala pa plosko na tleh.
- Širok proniran prijem (dlani obrnjene stran od telesa, glej *slika 8*), nekoliko širše od ramen.
- Sedite vzravnano, s trupom rahlo nagnjenim nazaj, da lahko palica varno potuje mimo obraza.
- Roke so v zgornjem položaju popolnoma iztegnjene.

Izvedba:

- Palico povlecite navzdol v tekočem gibu do nivoja tik pod brado ali do zgornjega dela prsnega koša.
- Palico počasi in nadzorovano vrnite v začetni položaj - do popolnega iztega rok
- Nihanje telesa nazaj, sunkoviti gibi ali uporaba zagona niso dovoljeni, saj to izniči veljavnost testa. *Slika 9* prikazuje pogosto napako, ki se dogodi, ko mišice niso več dovolj zmogljive za pravilno izvedbo giba. Takrat si začnemo v želji po dvigu bremena nevede pomagati s tako imenovanimi kompenzatornimi gibi. Tega ne želimo!

Kdaj se ponovitev ne šteje kot pravilna? (velja za vse teste)

- V kolikor gib ni izveden v polnem obsegu giba,
- prihaja do kompenzatorjih gibov,
- tehnika izvedbe ni pravilna,
- vaj ne izvajate več v predpisanem ritmu (npr. odmori med ponovitvami).