

# Upute za smanjenje povreda

BY MIKE MEJIA/stručni suradnik



Kada dođe do prekomjernog štapaca mjêsta povrede koja su jako izložena u bazenu (rame...), premda se njima treba posvetiti najveća pažnja, plivačko rame nije jedini problem i jedino na što se treba paziti.

Tendonitis koljena i burzitis kuka mogu predstavljati velik problem za prsaše, dok su leptiraši skloniji neugodnostima donjeg dijela leđa a u ekstremnim slučajevim, čak i mogućnostima vertebralnim frakturama (frakturama kralješnjaka).

Kako biste smanjili izgleda od nastupanja ovakvih stanja, slijedite ove jednostavne upute:

- Nikada ne žrtvujte tehniku na uštrb brzine. Loše se navike brzo razvijaju kada pokušavate plivati brže nego što vam je tijelo spremno.
- Budite sigurni da ste se dobro fokusirali na održavanje optimalnog opsega pokretljivosti svih zglobova. Ovo uključuje izvođenje vježbi dinamičke fleksibilnosti prije treninga i natjecanja i puno statičkog istezanja/stretchinga neposredno prije nego što će uslijediti fizička aktivnost.
- Kada radite suhi trening u stajaćem položaju, koncentrirajte sve svoje snage na jačanje mišića trupa, trbušne mišića, tetive u pregibu koljena te gornjih leđa. Poboljšavanjem snage u ovim zonama pomoći će vam u korigiranju i ispravljanju neravnoteža koje služe kao preteče okidača za kronične ozljede.

