

ПРОПРИОЦЕПЦИЈА

Проприоцепторни
(кинестетички или соматочулни) систем је
важан за извођење вештина јер даје
информације о:



- релативном међусобном положају делова тела,
- положају тела у простору,
- свести о покретима тела и
- природи предмета са којима тело долази у контакт.

Проприоцептори

Мишићна вретена, једна врста рецептора, смештена су међу мишићне ћелије и мере степен напетости у мишићу.

Органи Голџијеве тетиве функционишу слично мишићним вретенима тако што реагују на промене у напетости мишића; они се налазе на месту споја мишића и тетива. Три врсте зглобних рецептора у ткивима зглобне капсуле или зглобних лигамената обухватају *Руфинијеве завршетке*, *рецепторе Голџијевог типа* и *модификоване Пасинијанова телашца*.

Распршени завршеци сигнализирају правац, темпо и степен кретања зглоба плус непомичан положај. Ови други зглобни рецептори дају информације о непомичном положају зглоба.

ПРОПРИОЦЕПТИВНИ ТРЕНИНГ

Проприоцептивне вежбе радити минимум три пута недељно;

Вежбе не треба да трају дуже од 10 минута у континуитету (због опадања нервно-мишићне осетљивости);

Појединачне задатке обављати у трајању од 30 до 60 секунди;

Током вежбања користити што више чула (видни, слушни, тактилни...);

Радити вежбе са отвореним и затвореним очима;

Радити од спорих према бржим вежбама;

Радити од статичких према динамичким вежбама;

Радити од лакших ка тежим вежбама;

Комбиновати вежбе на стабилним и нестабилним површинама;

Проприоцепција за зглобове

Према деловима тела проприоцептивне вежбе су подељене у групе за раме, труп, колено и скочни зглоб.

Међутим, свака вежба не утиче изоловано на један зглоб, већ активира и друге зглобове.



Скочни зглоб

Стајање на нестабилној подлози;

Стајање на једној ноzi са затвореним очима;

Ход по меким површинама;

Стајање или ход по уском предмету;



Зглоб колена

Стајање на једној ноzi;

Стајање на нестабилној подлози на једној ноzi, полусавијеној у колену;

Стајање на ваљкастим палицама;

Вежбање еластичним тракама;



Труп



Седење на пилатес лопти;

Стајање на нестабилним плочама;

Поскоци на мини трамболини;

Положај за вежбу склекова са стопалима на пилатес лопти;

Рамени зглоб

Ослонац рукама на нестабилном диску;

Вежбање са дугом еластичном палицом која се креће;

Истежање еластичне траке преко рамена;

Ослонац рукама на пилатес лопти или медицинки.



Вежба број 7.

На YouTube-у се може наћи велики број вежби за развој проприоцепције. Саставите програм вежбања за развој проприоцепције, важан за ваш спорт или активност којом се бавите