

Počepi

Splošne značilnosti počepov:

- V vseh fazah počepa ohranjamo hrbtenico v naravni ukrivljenosti.
- Glava je v podaljšku trupa, pogled usmerjen v tla 2-3m pred stopali.
- Postavitev stopal je v širini ramen, prsti so rahlo obrnjeni navzven.
- Teža je na celih stopalih.
- V vseh fazah počepa je položaj kolena nad stopali (kolena tiščimo »navzven«).
- Globina počepa gre do točke, kjer je stegnenica vzporedna s tlemi. Globina je odvisna tudi od gibljivosti v kolčnem sklepu (slabša gibljivost -> prehiter zasuk medenica -> manjša globina) in specifičnosti obdobja (imitacija kotov krčenja v kolenu pri skoku -> manjša globina)
- Trup ohranjamo ves čas napet, vdih in izdih v najvišji točki.

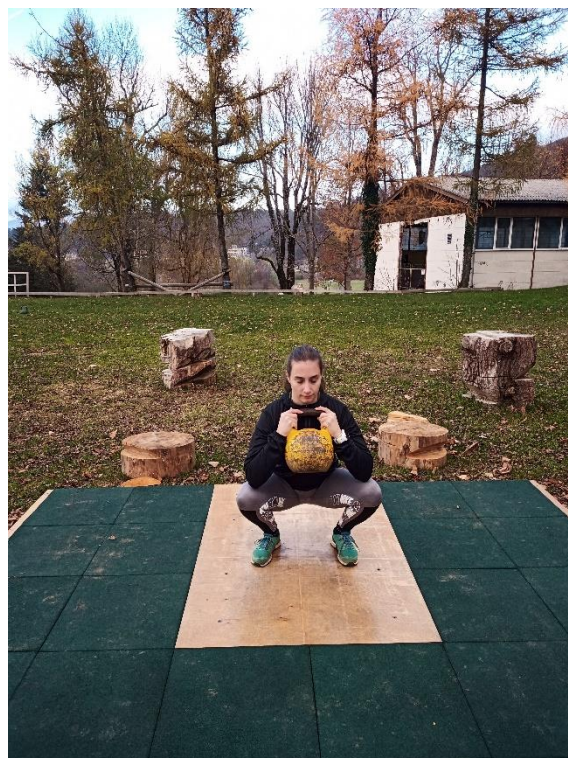
»Goblet squat«, počep z utežjo na prsih

Breme se dotika prsnega koša. V najnižjem položaju komolci tiščijo kolena »navzven«. Primeren je za učenje pravilnega gibalnega vzorca počepanja. Smiselna je uporaba pri mlajših starostnih kategorijah, pri izkušenejših športnikih v uvodnem delu vadbe, tudi v glavnem delu (kot ena izmed postaj pri obhodni vadbi).

1.)



2.)



Počep zadaj

Breme se nahaja za glavo. Drog ne sloni na vratu, pač pa na mišicah ki se stisnejo, ko tiščimo lopatice skupaj (slika 3). Med vsemi počepi, omogoča dviganje največjih bremen. Z nižjimi bremenimi lahko počep zadaj izvajamo tudi na nestabilnih površinah, z nihajočimi bremenimi (verige na koncu droga),...

3.)



4.)



Počep spredaj

Breme se nahaja pred glavo. Drog sloni na ramenih. Zapestja in prsti imajo le vlogo varoval, da drog na zdrsne naprej (slika 5). Za počep spredaj je pomembno, da so vadeči ustrezno gibljivo v ramenskem sklepu. Utrujanje trebušnih mišic je tu bolj izrazito kot pri počepu zadaj.

5.)



6.)



7.)



Počep nad glavo

V vseh fazah počepa se palica nahaja nad glavo. Vodilo za širino prijema je, ko so roke spuščene je palica v višini bokov (slika 8). Pravilna izvedba je pogojena z dobro mobilnostjo v kolčnem, ramenskem in skočnem sklepu. Počep nad glavo je smiselno vključevati v ogrevanje, v enote za povečevanje mobilnost, v obhodno vadbo,... Primeren je za vse kategorije (plastična palica). Nalaganje bremen na palico je smiselno ko vadeči odpravijo vse težave z mobilnostjo, po 3 letih sistematične vadbe z utežmi.

8.)



9.)



10.)



Počep v izpadnem koraku

Zaradi nižjih bremen je primeren tudi za manj izkušene športnike. Odlično sredstvo za odpravljanje asimetrij (npr. pri vračanju po poškodbi) in za lokalno utrujanje. Pri počepu v izpadnem koraku je izredno pomembna kontrola medenice (v začetnem položaj se lahko pojavi izrazita lordoza).

11.)



12.)



Enonožni počep

Celo stopalo ostaja v kontaktu s tlemi. Najpogostejše je omejitveni dejavnik pri enonožnih počepih slaba gibljivost v gležnju. Težavnost lahko povečujemo z dodajanjem bremena v nasprotno roko (5kg – 10kg).

11.)

