

Težka nošenja

Skupne značilnosti vseh nošenj:

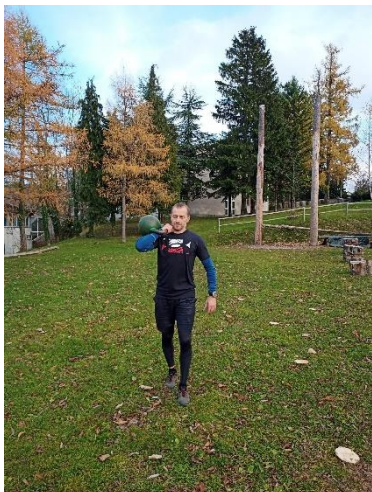
- Aktivacija celega telesa pri premagovanju bremena.
- Močna aktivacija mišic trupa, za ohranjanje nevtralnega položaja.
- Ker je položaj trupa vedno pokončen, lahko relativno hitro vključimo tudi težja bremena.
- Enoročna nošenja so smiselna v uvodnem delu vadbe, tudi nekatera oboje-ročna (nad glavo, na ramenih, natak, kombinacija)
- Vprega, sani, »farmers walk« se izvedejo na koncu vadbene enote.

Enoročna nošenja

Zaradi delujočih sil na eno stran, je izziv ohraniti telo v nevtralnem položaju. Enoročna nošenja so primerna za vse kategorije, teže bremen od 5kg do 20kg.

Na rami (slika 1), kovček (slika 2), natak – tu so teže najnižje <10kg (slika 3).

1.)



2.)



3.)



Oboje-ročna nošenja

Ker sile delujejo bolj uravnoteženo na telo, so bremena lahko nekoliko višja. Med 5kg in 16kg v vsaki roki. Pri »farmers walk« (slika 4) je na začetku lahko skupna teža okrog 0,7 TT (telesne teže), tekmovalec ob prehodu k mladincem mora biti sposoben nositi 1,3 TT.

4.)



5.)



6.)



7.)



Piton (slika 8), sani (slika 9), vprega (slika 10)

Piton je cev, dolžine med 150 in 250cm, ki je napolnjena z vodo. V cevi je 2/3 vode. Kljub nizki masi, pa je nošenje pitona izredno zahtevno. Nenehno pretakanje vode levo-desno izvedbo nošenja oteži, vadeči ima občutek kot da se bojuje z pitonom. Tovrstna nošenja so primerna tudi za nižje kategorije (150 cm).

8.)



9.)



10.)

