

## Da li istezanje štiti od povreda?

Napisao Arnautovic Aleksandar

---



*„Uvek se istegnite pre vežbanja“. Ovaj savet odzvanja brojnim teretanama, fitness centrima i sportskim dvoranama, međutim, iako zvuči kao dobra ideja, da li istezanje zaista sprečava povrede?*

Istraživanja su pokazala da osobe koje se istežu pre vežbanja nemaju ništa manje šanse da dožive povredu od osoba koje to ne praktikuju.

U jednoj od studija, fizioterapeut **Rod Rope** sa Univerziteta u Australiji ispitao je više od 2.600 vojnih regruta tokom njihovih treninga.

„**Istezanje** bi trebalo da bude prevencija kada su povrede u pitanju, ali nisam naišao ni na jedan dokaz koji bi to podržao“, izjavio je Rope.

## Da li istezanje štiti od povreda?

Napisao Arnautovic Aleksandar

---

Pope je takođe preporučio vojnim organima da ukinu obavezno zagrevanje pre treninga zbog toga što je u pitanju gubljenje vremena.

Istezanje prija i priprema mišiće za vežbu, i može biti korisno kod osoba sa određenim fizičkim problemima, ali dokazi pokazuju da istezanje ne smanjuje broj povreda tokom vežbanja.

Izvor: [B92](#)