



**Propriocepcija** je sposobnost lokomotornog sistema za primerene odgovore na specifične, a često i na neobične statičke i dinamičke nadražaje. Zapravo, to je sposobnost organizma da voljno ili refleksno preopznaje položaje tela i delove tela u prostoru i vremenu, kao i prostorno-vremenske parametre tih položaja.

### **Propriocepcija vam pomaže da:**

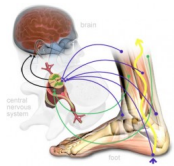
- Bolje upravljate svojim telom
- Vaši refleksi brže i jače deluju
- Da sprečite povrede
- Da sprečite oštećenja zglobova i tetiva
- Unapredite mišićnu koordinaciju
- Poboljšate dinamička svojstva svojih zglobova
- Preciznije se krećete
- Poboljšate ravnotežu
- Budete eksplozivniji

# Propriocepcija

Napisao Aleksandar Stanišić

---

Onda je propriocepcija prava stvar za vas. Pročitajte ovaj tekst do kraja i saznajte šta je to propriocepcija. I kako ova vrsta treninga može da unapredi vaše fizičke sposobnosti.



**Receptori** su specijalizovani organi koji reaguju na draži različite prirode i pretvaraju ih u razdraženje. Razdraženje se zatim u vidu akcionog potencijala šalje putem aferentnih neurona do odgovarajućih centara u mozgu.

**Proprioceptor** je receptor lociran u mišićima, tetivama, zglobovima i unutrašnjem uhu. On reaguje na stimuluse koje proizvodi telo.

## Dva nivoa propriocepcije

**Nesvesna (refleksna) propriocepcija** omogućava refleksno održanje stabilnosti zglobova i zglobnih sistema. Ona je važna u sučajevima kada štitimo zglob od neočekivanih, brzih i nasilnih pokreta.

**Svesna (voljna) propriocepcija** omogućava pravilnu zglobnu funkciju u svim telesnim aktivnostima. Svesne kontrakcije su u većini slučajeva spore da bi sprečile povredu jer su njihovi nervni putevi obično duži nego nervni putevi refleksne propriocepcije, pa time i sporiji.

## Trening propricepcije

Dovodi li se telo u veliko broj trenažnih situacija u kojima je cilj provocirati aktivaciju proprioceptora, to će omogućiti optimalnu reakciju u urgentnim situacijama koje bi mogle da izazovu povredu. Trening se bazira na balansu, tj. održavanju ravnoteže. Vežbe za razvoj propriocepcije su energetski nezahtevne i zabavne.

### Trening propriocepcije se koristi za sledeće ciljeve:

- Prevencija povreda zglobova i tetiva
- Rehabilitacija nakon povreda zglobova i tetiva
- Pобољшanje kvaliteta kretanja

### Principi treninga propriocepcije

- Odabrati kompleksnije, višezglobne i višeravnske vežbe
- Propriocepcija se radi na početku treninga
- Vežbe se izvode najmanje u 3 serije od po 20 do 60 sekundi
- Trening propriocepcije se radi najmanje 3 puta nedeljno

Da bi efikasnost vežbe bila što veća ne sme se dozvoliti adaptacija već uvek postavljati teže zadatke: od sporog izvođenja ka bržem, od jednostavnog ka složenijem, od poznatog ka nepoznatom, itd.

### Rekviziti za razvoj propriocepcije

Osnovni rekvizit koji se koristi u treningu propriocepcije je balans ploča. U poslednjim godinama su proizvođači na tržište plasirali velik broj rekvizita, a to su: Bosu Ball, Balance Pad, Wobble Board, Stability Ball, Cyclone Balls, Rotation Discs, Bongo Board, Flexi-bar, Body Blade, itd.

Radite vežbe za razvoj propriocepcije (vežbe ravnoteže), dobro se zabavite i učinite svoje telo spremnijim. Na ovaj način će te uspeti da predupredite one naizgled bezazlene povrede kada nagazite na neku neravninu i iskrenete zglob ili se okliznete pa istegnute mišić, ali nastavite dalje sa trčanjem. A te povrede vas muče posle još godinama.

Preuzeto sa: [www.trcanje.rs](http://www.trcanje.rs)