

EFEKTI PROGRAMA IZOKINETIČKOG VJEŽBANJA NA JAČINU FLEKSORA KOLJENA

Originalni naučni rad

Sažetak

Svrha ovog istraživanja je da ispita maksimalni moment sile, ukupni rad, kao i prosječnu snagu mišića fleksora dinamičkih stabilizatora koljena. Ispitanici koji su sudjelovali u ovom istraživanju su studenti Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja u Sarajevu (40 studenata). Procjena promjena nastalih uslijed dodatnog programa vježbanja baziranog na izokinetičkim vježbama (koncentričnim i ekscentričnim) mišića stabilizatora koljena izvršena je na svih 40 ispitanika, podijeljenih na eksperimentalnu i kontrolnu grupu. Maksimalna jačina dinamičkih stabilizatora koljena testirana je na izokinetičkom instrumentariju (aparata Biodex 3) na ugaonim brzinama veličine 60°/s i 180 °/s. Pored redovne nastave na Fakultetu sporta i tjelesnog odgoja eksperimentalna grupa je provodila dodatni trenažni program na aparatu Biodex 3 u trajanju 3 puta sedmični kroz 12 sedmica. Rezultati istraživanja upućuju na to da dodatni program izokinetičkih vježbi na izokinetičkom instrumentariju efektivno poboljšava jačinu mišića fleksora koljena.

Ključne riječi: mišići koljena, izokinetički trening, efekti