

UTICAJ ZAGRIJAVANJA RAZLIČITOG TRAJANJA NA POKRETLJIVOST ZGLOBA KUKA U SAGITALNOJ I FRONTALNOJ RAVNI

Prof. dr Veselin Jovović
Filozofski fakultet, Nikšić

ABSTRAKT

Problem ovog rada odnosi se na ispitivanje uticaja zagrijavanja različitog trajanja na pokretljivost zgloba kuka u sagitalnoj i frontalnoj ravni. Za utvrđivanje zglobne pokretljivosti primijenjeni su sjed prednožno-zanožni i sjed raznožni. Mjerenje je izvršeno prije i poslije zagrijavanja sa grupama ispitanika koje su se zagrijavale tjelesnim vježbanjem različitog trajanja (5, 10 i 15 minuta). Uzorak je brojao 288 ispitanika-ca, 17-godišnjih učenika oba pola. Utvrđeno je da je nakon zagrijavanja došlo je do statistički značajnog povećanja pokretljivosti. Takođe, utvrđeno je da su razlike u pokretljivosti zgloba kuka u sagitalnoj ravni u tijesnoj zavisnosti od vremena trajanja zagrijavanja.