

**Svetovno znanim bobnarjem je jasno:**

# BREZ FITNESSA NI BOBNANJA

Mogoče se vam zdi »Fitnes za bobnarje« na prvi pogled malce nena- vaden, vendar pa je le-ta v svetu pogosta praksa. Najbrž se sprašuje- te, le zakaj bi bobnar to sploh potreboval, saj je ponavadi skrit nekje v ozadju, niti v oči vam ne pade, ker se morda komajda premika. V resnici pa to ne drži! Morda ste videli kakšen »terasa band«, ki je že za odpis.

Bobnanje je fizična aktivnost, za katero se moramo primerno pripra- viti. Izkušnje kažejo, da je uspeh, tako pri igranju inštrumentov kot v športu, odvisen od talenta (10%) ter vaj in treninga (90%). Bobnanje je v svetu obvladovanja glasbenih inštrumentov ena izmed tistih dejavnosti, pri katerih je potrebna odlična fizična pripravlje- nost. Za dobro igranje bobnov potre- bujemo moč, vzdržljivost, koordinacijo, hitrost in koncentracijo. Koncertno igra- nje bobnov bi po stopnji napora lahko primerjali celo s tekovanjem atleta. To še posebej velja v primeru ekstremnega bobnanja, ko so prisotne tudi večteden- ske turneje. Dobra fizična pripravljenost pa ni bistvena le za bobnarje, temveč tudi za ostale glasbenike.



Vsi svetovno znani bobnarji prisegajo na dodatne treninge v fitnesih, saj si s tem izboljšajo kondicijo, med bobnanjem se kasneje utrudijo, izogonejo pa se tudi bolečinam v mišicah. Tako so naslednji dan po- novno pripravljeni za koncert.

**Intervju z Markom Soršakom, bobnarjem skupine Elvis Jackson**

**Marko, kako se je izboljšalo tvoje igranje, odkar si začel obiskovati fitnes?**

Moram reči, da se mi je zaradi obiskovanja fitnesa zgodila dobra stvar. Govorim o fitnesu z osebnim trenerjem. Pred tem sem tudi obiskoval fitnes, a sam sem bolj kot ne zapravljaj čas. Ne morem trditi, da me trener uči boljšega bobnanja, vsekakor pa se mi je s pomočjo pravil- nih treningov povečala koncentracija in fizična kondicija, predvsem vzdržljivost. Npr. »goodbye« bolečine v križu in zadnjici. Zaradi tega se tudi moje bobnanje izboljšuje, saj se lahko dlje časa in kvalitetneje ukvarjam s svojo profesijo.

**Kako se počutiš po koncertu danes v primerjavi s časi, ko še nisi obiskoval fitnesa?**

Pred redno fizično aktivnostjo je bil posamezen koncert zelo izčrpavajoč in utrujajoč. Elvis Jackson ga »žgemo« na polno brez izjem. Recimo, ko smo se vr- nili s štirinajstdnevne turneje, sem bil kot en »zombi«. Ne trdim, da sem zdaj stroj,

čprav se na trenutke tako počutim. Danes ni primerjave z obdobjem pred fitnesom. Po več zaporednih koncertih še vedno delujem nor- malno in se lahko pripravim na naslednji nastop.

*Vadba pa ni primerna le za bobnarje, temveč jo priporočamo vsem glasbenikom, ki bi želeli narediti nekaj več za sebe. V nadaljevanju vam bomo prikazali vaje za ogrevanje, raztezne vaje, pravilno prehrano, tren- ing moči ter trening hitrosti.*

*Nikoli ne pozabite: fitnes vam bo dal tisto dinamiko v igranju, ki vas lahko pripelje še dlje na vaši glasbeni poti!*

## Raztezanje in ogrevanje pred in po nastopu

Če nam je jasno, da je bobnanje ali odrski nastop fizična dejavnost, potem vemo, da moramo telo za tak napor pripraviti. S tem zmanj- šamo možnost poškodb in pridobimo na elastičnosti, posledično pa tudi na natančnosti bobnanja.

Poenostavljeno povedano: krčenje in raztezanje mišic je posledica živčnih impulzov, ki vzdražijo mišico. Krčenje mišic lahko primerjamo z delom računalnika in zunanje enote – tiskalnika. Če je računalnik premočen in tiskalnik preslab, bo sčasoma tiskalnik začel zamujati, saj bo prejemal preveč informacij od računalnika. To imenujemo „za- pacana“ mišica. Idealno je, da so komponente kvantitativno in kvali- tativno usklajene. Delovanje človeškega telesa je podobno delovanju računalnika. S to razliko, da slabe dele sistema (tiskalnik) lahko na- treniramo, izboljšamo in tako dosežemo maksimum usklajenosti. Na tem usklajevanju je potrebno delati.

Delovno temperaturo dvignemo najlažje s tekom na mestu ali ko- lebnico. Teku na mestu lahko dodamo počepce, in sicer po 6. do 12. minutah teka. Število počepov je odvisno od temperature prostora (manj, ko je vroče; več, ko je okolje hladno). Temu sledi razgibavanje sklepov (cirkumdukcija) in dinamične raztezne vaje. Pri dinamičnem raztezanju dodamo gibanje, pri pasivnem pa zadržimo telo v določe- nem gibu 30 sekund. Po igranju se raztegnemo s pasivnimi raztezni- mi vajami.

**Dinamične raztezne vaje:**

- kroženje z rameni
- kroženje s komolci
- kroženje z zapestji
- rotacija trupa levo/desno
- kroženje z boki
- kroženje s koleni

**Pasivne raztezne vaje:**

- razteg tricepsa
- razteg bicepsa
- razteg hrbta
- razteg prsne mišice
- razteg ramena

# TRENING MOČI IN HITROSTI

Danes se bomo seznanili z osnovami varne in učinkovite vadbe na fitnessu. Najprej vam bomo predstavili trening moči, ki ga bomo podkrepili s treningom hitrosti, s katerim želimo doseči največjo možno aktivacijo mišice.

Trening naj bo vedno pod kontrolo trenerja, tako boste vaje delali čimbolj pravilno. Težo na napravah ter ročke, določate glede na trenutno telesno pripravljenost. Med treningom redno pijte vodo in nikoli ne pozabite, da se je potrebno pred in po treningu ogreti oziroma ohladiti. Priporočamo vsaj 12 minut kardio vadbe (kolo, stepper, wave, tekalna steza, ...).



## TRENING MOČI

### 1. Trening

Počep 3x10  
Izteg kolena 2x10  
Upogib kolena 3x10  
Potisk nad glavo 3x10  
Veslanje stoje 2x10  
Trebušne

### 2. Trening

Poteg na napravi 3x10  
Pullover 3x10  
Veslanje z oporo 3x10  
Biceps upogib 3x10  
Hammer pregib 3x10  
Trebušne

### 3. trening

Potisk s prsi 3x10  
Poševni benč 2x10  
Metulj 3x10  
French press 3x10  
Izteg komolca 3x10  
Dipsi 3x10

## TRENING HITROSTI

Počep 3x10  
Izkorak ( naprej, nastran) 3x10  
Rimska klop 3x10  
Trebušne  
Lateralni dvig 3x10  
Cross 3x10

## Osnove prehrane bobnarjev

Avtor: Sandi Bitenc, specialist za prehrano po ISSA (Mednarodna zveza športnih znanosti)

Če želimo ugotoviti posebnosti prehrane bobnarjev, moramo najprej ugotoviti, kako se le-ti razlikujejo od povprečnega človeka ter kako to vpliva na njihove potrebe po določenih makro in mikrohranilih. Pomembno je tudi identificirati različne prehranjevalne navade, ki izhajajo iz njihovega življenjskega sloga (pogostost koncertov) in vadbe na sploh.

Vsekakor najbolj izstopajo dolgotrajni koncerti, kjer je na preizkušnjo postavljena natančnost, hitrost, vzdržljivost in moč bobnarja. Večurna fizična aktivnost brez daljših odmorov predstavlja izjemen stres za telo in posega globoko v njegove energijske rezerve. V takšni situaciji lahko prihaja do zmanjšane natančnosti in hitrosti, kar posledično pomeni slabše bobnanje. Še težje je, ko se koncerti vrstijo več dni zapovrstjo in to v različnih krajih, kar pomeni neprestane selitve, slab počitek in seveda tudi oteženo zdravo prehranjevanje. Ob takšnih izjemnih naporih ima prehrana odločilen vpliv na splošne bobnarske sposobnosti, dobro počutje, regeneracijo in konec koncev tudi na imunski sistem. Pomanjkljiva prehrana lahko imunski sistem oslabi in koncertne turnee je konec.

Opazimo lahko, da obstajajo poglobitve razlike med »sedečim« življenjem povprečneža in »aktivnim« življenjem bobnarja, ki vodijo tudi do razlik v potrebah po hrani. Pa tudi znotraj bobnarjeve sezone se pojavljajo obdobja različnih energijskih potreb (npr. koncerti, priprave na koncert, splošne fizične priprave, snemanje albuma ...). Tudi te razlike bi se morale odražati v načinu prehranjevanja vsakega bobnarja. Le v sinergiji dobre splošne psihofizične priprave, specialnih bobnarskih treningov, odlične tehnike, talenta in pravilne prehrane lahko pričakujemo vrhunske bobnarske dosežke ter navdušene množice oboževalcev.

### Prehrana v obdobju osnovnega treninga (trening moči)

Za tak trening se odločamo v obdobju v katerem nimamo veliko koncertov ali turnej. Temu treningu je treba prilagoditi prehrano tako, da povečamo vnos beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Pri tem moramo biti pozorni na to, da ne pride do zamastitve (do nabiranja odvečne maščobe). To kontroliramo z 14 dnevno merjenjem kožne gube in tehtanjem. Glede na rezultate dodajamo ali odvezujemo kalorije. V tem obdobju je smiselno dodati glutamin in kreatin.

### Prehrana v obdobju daljše turnee (trening vzdržljivosti)

Tukaj je poudarek na ogljikovih hidratih in kvalitetnih maščobah, vnos beljakovin malo znižamo nikakor pa ne gremo pod 1g na kg teže. Vnos vode je še vedno velik, vsaj 1 liter na 25kg teže dnevno. Od dodatkov bi priporočal regeneracijske napitke, med in po vadbi oz. koncertu. Največji problem tega obdobja je regeneracija.

### Dodatki:

- vitamini
- omega 3
- glutamin
- kreatin
- bcaa
- beljakovinski napitki

# Opis vaj



## Počep:

S stopali stopimo v širino ramen. Kolena imamo rahlo pokrčena. Počasi se odrinemo od podlage, pri tem pazimo, da ne iztegnemo kolen v celoti. Vajo izvajamo brez sunka in počasi (približno 2s gor ter 2s dol).



## Izteg kolena:

Sedimo vzravnano, blazine se dotikamo samo v ledvenem delu. Noge iztegnemo, pri tem ni potrebno paziti na kot v kolenu. Počasi spuščamo.



## Metulj:

Sedimo vzravnani, s hrbtom smo vedno naslonjeni na naslonjalo. Porivamo s komolci, ne z dlanimi.



## Potisk nad glavo:

Sedimo vzravnano. Roke dvigamo in jih počasi iztegnemo nad glavo. Pri spuščanju lahko komolce spustimo tudi nižje od kota 90 stopinj.



## Veslanje v predklonu:

Stojimo v širini ramen, hrbtenico imamo poravnano. V križu se pripognemo malenkost naprej. Roke nam visijo, ko povlečemo palico k telesu, se približamo popku.



## Poteg na napravi:

Z rokami se primemo za ročke. Hrbtenico imamo poravnano. Trebušne mišice in zadnjico stisnemo. Potegnemo se navzgor, tako daleč, da dosežemo kot 90 stopinj v komolcih, lopatice pritegnemo skupaj. In se spustimo.



## Upogib kolena:

Medenico imamo ves čas naslonjeno na blazino. Počasi dvignemo stopala proti zadnjici, pri spuščanju pazimo, da noge ne spustimo v začetno pozicijo, ampak jih prej zadržimo.



## French press:

Gre za iztek komolcev nad glavo leže. Vleže mo se na klopco, roke iztegnemo navpično proti stropu, v dlaneh držimo palico. Komolce fiksiramo v dani poziciji in spustimo dlani proti čelu.



## Izteg komolca:

Dobro se opremo na klopco, poravnamo hrbet, rama in komolec sta vodoravno. Ročko spustimo v navzdol in roko v komolcu iztegnemo navzgor. Pri tem smo pozorni na to da, ne rotiramo hrbtenice in da ročko potiskamo ob telesu.



#### Hammer pregib:

Usedemo se na klopco, v hrbtenici smo poravnani. Uteži držimo tako, kot da bi držali kladivo. Dvignemo uteži, komolce imamo fiksirane ob boke.



#### Potisk s prsi:

Uležemo se na klopco. Z dlanmi primemo palico v širini komolcev. Palico dvigamo in spuščamo na sredino prsi.



#### Poševni benč:

Uležemo se na klopco. Z dlanmi primemo palico v širini komolcev. Palico dvigamo in spuščamo na sredino prsi.



#### Pullover:

Sedimo vzravnano. Ročke potisnemo navzdol, pri tem stisnemo lopatice skupaj. Porivamo s komolci, ne z rokami.



#### Veslanje z oporo:

Sedimo vzravnano, komolci so dvignjeni. Pri tem moramo paziti, da ne dvigujemo ramen. Komolce povlečemo nazaj in stisnemo lopatice, ročke spustimo naprej, a nikoli do popolnega iztega komolca. V hrbtenici se ne ukrivljamo.



#### Biceps upogib:

Naslonimo se ob palico, kolena imamo rahlo pokrčena. Palico primemo v širini bokov in jo dvignemo. Ko spuščamo, pazimo, da ne spustimo do popolnega iztega komolcev.



#### Rimska klop:

Uležemo se tako, da z boki visimo čez blazino. V roke vzamemo uteži. Dvigujemo se le tako visoko, da imamo hrbtenico poravnano. Pri dvigu roke razširimo.



#### Lateralni dvig:

Stojimo vzravnano, kolena imamo rahlo pokrčena. Roke dvigujemo proč od telesa, do višine ramen.



#### Cross:

Stojimo vzravnano, kolena imamo rahlo pokrčena. Čimbolj ravno roko vlečemo diagonalno od trenažerja. Pri tem pazimo, da ne dvigujemo ramena. Vajo ponovimo na obeh rokah.