

S TELESOM IN UTEŽMI PROTI STROJEM



UMETNOST DOBREGA TRENINGA ni v številu zapletenih programov in naprav, ampak v zdravi pameti ter poznavanju tehnike in metod, ki zajamejo telo kot celoto.

IRENA FLACH

Kar 3800 m nadmorske višine, pršič, kilometri in kilometri vabljivih smučarskih prog – izziv. Spoznala sem, kaj pomeni imeti moč. Uživanje v vsaki sekundi, utrujenost neznanka. Naj bo smučanje, kolesarjenje, plavanje, tenis, pohodništvo ali hribolazenje, vse to in tisoč vsakdanjih opravil je postalo nenavadno lažjih, lahkotnejših. Osnovne počepi, deadlifte (mrtvi dvigi) in še nekatere vaje z utežmi sem začela izvajati pri 47 letih in ugotovila, da je to način vadbe, ki mi ustreza. Sedem let kratkih, dinamičnih treningov in ne ure in ure mučenja na neosebni napravah. Kmalu sem opazila spremembe v obliki telesa in splošnem počutju, prehladov, viroz, večne utrujenosti, bolečin v vratu ni bilo več. Tudi nihanje telesne teže in večna previdnost, kdaj in kaj bom pojedla, sta preteklost. Ko se zgradijo največje mišice (gluteusi, prednje in zadnje stegenske mišice), so največji porabniki energije v mirujočem stanju.

Res pa je, da se vse prednosti te vadbe niso pokazale v kratkem času – vidne spremembe razmeroma hitro, v nekaj mesecih, tiste nevidne, ki so najpomembnejše za zagotavljanje dolgoročne funkcionalnosti do pozne starosti, šele v letu ali dveh. Katere pa so nevidne spremembe, ki bistveno vplivajo na počutje in zgradbo telesa? Odziv živčevja in hormonov so elementi, ki vplivajo na strukturo kostne mase, vezi in tkiv – vzpostavitev pravega mehanizma. Poviša se tudi stresni prag, kar sem preizkusila na lastni koži, imela sem precej stresno življenje, predvsem na odgovornih delovnih mestih. Ob redni vadbi sem veliko lažje premostila različne zoprne položaje, ki so danes že skoraj način življenja večine ljudi. Žal pa moči in dobrega počutja ne moremo spraviti za zalogo, zato mora redna vadba postati del vsakdanjika.

Kaj vse pride s plus 50

Z leti se zmanjša gibljivost, upadeta kostna in mišična masa, kar povzroča krhkost kosti in posedanje hrbteničnih vretenc (osteoporoz), k čemur smo nagnjene zlasti ženske v zrelejših letih. Zato je treba v program vadbe vključiti tudi vaje za ohranjanje in povečanje gibljivosti sklepov in hrbtenice ter za povečanje mišične moči. Povečana moč in gibljivost preprečujeta padce in poškodbe zaradi njih.

Pogoste so tudi poškodbe kolena. Za zaščito tega sklepa je treba krepiti prednje in zadnje stegenske mišice, ki so večinoma šibke oziroma jih pri vadbi premalo upoštevajo. Če nastane poškodba kolena, je seveda treba najprej obiskati ortopeda, fizioterapevta ali kineziologa in šele potem nadaljevati vadbo z utežmi ter okrepiti vezivno tkivo ter muskulaturo.

Zadnjih nekaj let se veliko piše o stabilizatorjih, ki jih je treba posebno vestno trenirati. Seveda, saj so to notranje medenične mišice, ki poskrbijo za oporo hrbtenici, preprečujejo inkontinenco, ki je problem veliko žensk, a se o tem ne govori prav pogosto. Priporoča se razne metode preprečevanja te neprijetnosti, a najprej je vredno poizkusiti s pravilno vadbo, ki je lahko učinkovita, če ne gre za resen klinični problem. Ne nazadnje pa močne medenične mišice omogočajo dodatne užitke pri spolnih odnosih.

Vadba, ki jo izvajamo v ljubljanskem Biofit2, temelji na dvigovalski tehniki, pri kateri so osnova počep, mrtvi dvigi, potegi in nalogi. Dvigovalci uteži potrebujejo močne stabilizatorje, da se pri velikih obremenitvah ne poškodujejo. Edina dokazano učinkovita vadba je z utežmi, pri kateri z naštetimi vajami hkrati krepimo tudi stabilizatorje in zato ni potrebe po dodatnih vajah, kot so trebušnjaki in druge za medenične mišice. Zelo pomembno pa je, da vas dober trener nauči pravilne tehnike.

Kronološka starost je, kakršna je, a jo lahko s tako vadbo biološko bistveno znižamo, tudi za 15 do 20 let! Pomembno je, da se ne obremenjujemo z leti, ampak živimo aktivno, polno in poskrbimo, da ne bomo odvisni od drugih.

Nesporno je, da je vadba za moč podlaga za vse športne aktivnosti, pa naj bodo aerobne ali anaerobne. Na primer tek: odličan je za vse, ki to počnejo že vse življenje. Za tiste, ki začnejo v zrelih letih, pa se pri neustreznih in nenačrtovani vadbi lahko pojavijo poškodbe. Najprej je treba razviti moč in gibljivost, okrepiti kosti ter vezivno tkivo, šele potem se lotimo teka, ki naj bo v naravi, gozdu, ne na asfaltu ali v prenatrpanih prostorih na tekaških progah in s slušalkami v ušesih.

Zapleteni programi in zdrava pamet

Na trgu je veliko programov, ki zagotavljajo hitre spremembe, bliskovito izgubo kilogra-

mov, učinkovito oblikovanje telesa. Na voljo je tudi neskončno število diet, vendar to niso dolgoročne rešitve, sicer ljudje sploh ne bi imeli skrbi in problemov ter ne bi večno iskali najlažje in najkrajše poti k zelenemu cilju. Umetnost dobrega treninga ni v številu zapletenih programov, ampak v zdravi pameti ter poznavanju tehnike in metod, ki zajamejo telo kot celoto.

Aparature (trenažerji) nam omogočajo preprosto vadbo, a večinoma brez nadzora, nena ravno gibanje v eni ravnini, izolirano gibanje posameznih mišičnih skupin, ne razvijamo pa,

• kratki in intenzivni treningi nas ne privedejo do zasičenosti ali pretreniranosti

• pomembna je tehnika, ki se jo z dobrim trenerjem hitro osvoji, in tako ne nastanejo poškodbe, saj se telo počasi prilagaja na obremenitve.

Tak način vadbe daje nadpovprečne učinke tako pri športnem treningu kot pri rehabilitaciji in fitnes terapiji.

Kar več let sem razmišljala, kako bi svoj konjiček spremenila v nekaj več in 20-letne izkušnje Biofita z Bleda prenesla v Ljubljano. Gotovo so še podobno misleči ljudje, ki prav

KRONOLOŠKA STAROST JE, kakršna je, a jo lahko z vadbo biološko bistveno znižamo, tudi za 15 do 20 let.

vsaj dovolj ne, hitrosti in eksplozivnosti, telo ne pridobiva stabilnosti. Največja pomanjkljivost take vadbe je, da telo ne deluje kot celota.

Prednosti prostih uteži (ročk) so:

- telo deluje kot celota in postane stabilno, ker uporabljamo dodatne mišice – stabilizatorje
- hkrati treniramo kar največ mišic, sklepov, vezi in živčnih povezav
- krepimo uporabno moč
- varno in učinkovito razvijamo hitrost, eksplozivnost in optimalno gibljivost
- največji učinek dosežemo z najmanj vajami

tako ne marajo običajnih fitnes naprav, prenatrpanosti, nastopaštva ... in si želijo vodene vadbe, ki zagotavlja osebni pristop in varnost, kajti ljudje smo različni in vsak ima svoje značilnosti, ki zahtevajo določene prilagoditve treninga. V majhnih skupinah do šest vadečih je takšen nadzor možen in nujen.

Moto BioFit2 je: preprosto. Ne komplicirajmo si življenja z zapletenimi treningi, dietami, igro, ki nam lahko zagreni življenje, ki že samo po sebi ni preprosto. Poslušajmo svoje telo, jejmo vse, a v zmernih količinah, izogibajmo se ekstremov in enostranskih potech.



ARCONT

ŽELELI JIH
BOSTE POKAZATI

**Najboljša izbira
za vaš dom**

Okna in garažna vrata Arcont

- » prijazni prodajni inženirji
- » strokovno svetovanje
- » rešitev po vaši meri
- » hitra in čista vgradnja

Aktualna ponudba
in ugodnosti na
www.okna-vrata.si

ARCONT IP D.O.O., Ljutomerska cesta 30, 9250 Gornja Radgona
E: prodaja@arcont.si, W: www.okna-vrata.si, T: 080 88 31