

počitek je del treninga



Irena Flach je po izobrazbi ekonomistka. Po poškodbi kolena je začela dvigovati uteži in vzljubila to vadbo. Poleg dobrega počutja, več energije in več moči za vsakodnevna opravila je lažje prenašala tudi hud stres, ki ga je doživljala v osebnem življenju in v službi. Vaditi je začela pri svojih 47, pri dopolnjenih 54 pa hobi spremenila v službo, ki jo končno opravlja z veseljem. Stranke v njenem studiu bio-fit2 so vseh starosti in obeh spolov, največ pa je gospa njenih let. Vadba za moč, ki pomaga pri lajšanju bolečin zaradi prisilne drže (na delovnem mestu) in je preventiva pred poškodbami, sčasoma tudi izoblikuje telo. Obenem pa pomaga pri shujševalnih kurah.

Piše: MELITA MERŠOL | Foto: OSEBNI ARHIV

Kaj je vadba z bremenimi?

Sliši se malce

»obremenitveno«.

Vadba z bremenimi je vadba za moč. Osnova za vse rekreativne športe, profesionalne športnike in vsakodnevno življenje.

Delamo z ročkami in palicami, uteži pa prilagodim glede na vsakega posameznika. Vedno pa začnemo z minimalno težo: od kilograma do dveh in naprej.

Obstaja vaja, ki bi jo morali izvajati vsak dan?

Pri treningu z utežmi naj bi bilo vsaj 24 ur premora, dobro pa je vsak dan narediti raztezne vaje, predvsem zjutraj, ko vstanemo.

Kdo vse pa lahko izvaja to vadbo?

Primerna je za oba spola in vse starosti. Imam stranke od 22. do 80. leta. Močno bi jo priporočila ženskam, da se izogone osteoporozi in inkontinenci, dobrodošla pa je tudi v menopavzi, saj pripomore k uravnavanju hormonov. Telesna moč zviša stresni prag in zmanjša nevarnost poškodb.

Je koristna tudi za hujšanje ali samo za mišice?

Pridobivanje mišične mase povzroči spremembo metabolizma, ki je pomemben pri izgubljanju odvečne teže. To pomeni, da mišice v mirujočem stanju porabijo več energije kot prej, ko še niso bile izoblikovane, kar pa ne pomeni, da smo videti kot bodibilderji.

Svetujete ob vadbi tudi kakšno posebno prehrano?

Odvisno, koliko treniramo, a pomembni so beljakovine, ki so gradniki mišic, in ogljikovi hidrati, ki nam dajejo energijo. Zagovarjam pravilo, da naše telo potrebuje poleg prej naštetega tudi maščobe, vitamine in minerale.

Kaj pa menite o prehranskih dodatkih?

Nisem njihova zagovornica, razen pri aktivnih športnikih. Da bi rekla proteinom, pomembni so za tiste, ki ne jedo mesa, in starejše osebe.

Lahko zaupate preprost recept za lahkotno, a slastno poletno kosilo?

Takšnih nasvetov je vsak dan na vsakem koraku veliko, lahko pa povem, kaj sama pojem za užitek: za predjed

” Primerna je za oba spola in vse starosti. Imam stranke od 22. do 80. leta. Močno bi jo priporočila ženskam, da se izogonejo osteoporozi in inkontinenci, dobrodošla pa je tudi v menopavzi, saj pripomore k uravnavanju hormonov. Telesna moč zviša stresni prag in zmanjša nevarnost poškodb.

paradižnik z mocarelo, baziliko ter olivnim oljem, glavni obrok pa je žrebičkov zrezek, malo pečenega sladkega krompirja, stročji fižol in zelena solata.

Kakšen je res učinkovit trening v vašem centru?

Trening z utežmi naj bo od dva- do trikrat tedensko (idealno), traja 40–45 minut, pomembna je sestava vaj, ki morajo zajemati vse mišične skupine.

Zakaj je pomembno imeti osebnega trenerja?

Pri vadbi z utežmi je pomembna tehnika, ki jo usposobljen trener najprej nauči in potem vseskozi nadzoruje.

Vaš nasvet za dobro počutje?

Vsakemu bi svetovala vadbo z utežmi, gibanje v naravi in uravnoteženo prehrano. Predvsem pa vse to v zmerni količini. In zapomnite si: počitek je del treninga.

Naš strokovnjak svetuje Za zadovoljne trebuščke vseh družinskih članov tudi med počitnicami

Probiotične kapljice in žvečilne tablete

vsebujejo bakterijo *L. reuteri* Protectis, ki je naravnega izvora.

Kapljice so primerne za jemanje že takoj po rojstvu, žvečilne tablete pa za malčke po 3. letu starosti, mladostnike in odrasle.



Priprava: 6/2017 SI.17.BIOGAIA.35



BioGaia®

 ewopharma

Ewopharma d.o.o. | C. 24. junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče

T: 05 90 84 840 | E: info@ewopharma.si

W: www.ewopharma.si