

# zjutraj se pretegnite kot mačka

Prijetne temperature vabijo k različnim aktivnostim, kot sta tek in kolesarjenje v naravi, ponovno se začenjajo vpisi na vadbe v športnih centrih. Vsak naj si poišče dejavnost, ki ga veseli in mu ustreza glede na telesno zmogljivost. Tudi z daljšim sprehodom ali malo hitrejšo hojo lahko veliko storimo za dobro počutje. Nekaj strokovnih nasvetov nam je podala Irena Flach, vodja vadbe v centru BIO-FIT 2 v Ljubljani.

Sprašuje: MELITA MERŠOL

## Med samoizolacijo smo se mnogi precej zasedeli. Kaj je prvi korak, da spet začnemo vaditi? Katero obliko rekreacije najbolj priporočate?

V prvem tednu samoizolacije sem se počutila precej izgubljeno in sem potrebovala nekaj časa, da sem se organizirala in sploh dojela povsem nove razmere. Ni bilo vsakodnevne rutine, izpolnjene z vadbami, ker je razglasitev epidemije zahtevala, da zaprem studio. Strah pred odvečnimi kilogrami in izgubo mišične mase je bil motivator, da sem si sestavila urnik in se ga potem kar uspešno držala. Vsak dan sem načrtovala aktivnost in jo prilagajala vremenu. En dan kolo, naslednji pohod po Golovcu, vsaj dve uri, en dan trening z utežmi in nato zaslužen dan za regeneracijo. Seveda je hrana bistvena pri ohranjanju zelene teže, zato sem bila precej špartanska, povsem brez grešenja pa seveda ni šlo. Prvi korak za tiste, ki so nekoliko zamenjali rekreacijo, je prav gotovo spet sproščeno gibanje v naravi, pa naj bo to kolesarjenje, pohodi po hribih ali vsaj daljši sprehodi, da srce spet pripravimo na hitrejšo obrate. Poletni meseci niso ravno privlačni za vadbo med štirimi stenami, a za pridobitev mišične mase so uteži najboljše in ob pravilni tehniki najvarnejše. Seveda pa je treba začeti počasi z majhno težo in manj ponavljanji, to pa z rednimi treningi stopnjevati.

## Katero vajo pa naj naredimo doma za dobro jutro, da prebudimo telo?

Pred mnogo leti sem vsako jutro izvajala tibetanske vaje in spomnim se, da sem se res dobro počutila, predvsem sem se hitreje aktivirala za nov dan. A nisem jutranji človek in sem jih opustila po počitnicah, kjer ni bilo prave priložnosti zanje. Nekatere moje stranke vsako jutro izvedejo nekaj osnovnih vaj, ki jih priporočajo tudi ortopedi in fizioterapevti tistim, ki imajo težave s hrbtenico. Nekaj gospa prisega na vaje, ki jih priporoča ruski zdravnik in jih najdemo na youtubeu. Sem jih preizkusila in priporočam. Lahko pa si ogledate mačko, kako se preteguje po krepčilnem spancu, in jo posnemate, ona že ve.

## V vašem studiu izvajate tudi in predvsem vadbe z bremen. Nam lahko razložite, za kaj gre?

Vadbo s prostimi utežmi sem spoznala pred trinajstimi leti, ko sem se po poškodbi kolena pripravljala na smučarsko sezono. Prepričana sem bila, da bo ta trening trajal le do smučanja, potem pa bo motivacija spet minila do naslednje sezone. A ni bilo tako. Po nekaj mesecih sem ugotovila, da sem vse druge športe in tudi vsakodnevne naloge opravljala lažje, predvsem pa sem se na splošno počutila bolje in samozavestnejšo. Dvigovanje uteži ni rezervirano le za samovšečne mišičnjake. Dandanes tudi ženske vseh starosti vedno bolj poprijemajo za uteži, ki jih ohranjajo zdrave in upočasnijo staranje. Moč ni le nastop, je zahteva za

vsakdanje življenje. Vsak trening je prilagojen posamezniku, velik poudarek je na tehniki, kajti če ta ni pravilna, obstaja možnost poškodbe.

## Kaj pa tisti, ki želijo izboljšati svojo zmogljivost?

Ob tem vprašanju sem se takoj spomnila na svojega trenerja in mentorja Primoža, ki pravi, da je treba zgraditi močno podvozje, da bo tudi preostalo bolje delovalo. Močni smo zmogljivejši! Pomembna pa je tudi eksplozivnost, katere podlaga je moč. Na primer: spotaknemo se na korenini ali nam spodrsne na ledu – močni imamo precej več možnosti, da se bomo ujeli, šibki pa, da bodo padli in se poškodovali.

## Kako lahko najbolje nadzorujemo svojo telesno maso?

Sem zagovornica metode *input = output*. Ne zagovarjam pa diet, saj telo potrebuje vse: maščobe, beljakovine, minerale in vitamine, zdravo prehrano, pa ne mislim eko, bio, superživil. Spomnimo se prehrane naše mladosti, ko so nam mame kuhale preproste jedi iz sestavin, ki so zrasle v našem okolju in bile sezonsko dostopne.

Med izolacijo sem imela dva obroka na dan, navade iz »normalnih« časov nisem spremenila. Zajtrk je konkreten z maslom, namazi, kakšno mesnino ter medom ali domačo ne presladko marmelado. Za kosilo, ki je običajno v zgodnjih popoldanskih





urah, je poudarek na zelenjavi in beljakovinah. Izogibam se večjih količin ogljikovih hidratov, pa to ne pomeni, da nikoli ne uživam meni ljubih testenin, krompirja in riža. Kdaj pa kdaj sem tudi prekršila pravilo, a rezultat je zelo dober – nisem pridobila teže, celo kak kilogramček manj so pokazala oblačila. Dobro delovanje metabolizma je ključno za nadzor telesne mase. Vadba z utežmi pomaga pri vzdrževanju ali pridobitvi mišične mase, ki zagotavlja porabo glikogena, ki je shranjen v mišicah, da se kalorije, ki jih pojemo, ne shranjujejo v maščobnih zalogah. Med vadbo ne porabimo veliko kalorij, a v mirujočem stanju mišice še 24 ur črpajo energijo, ki jo potrebujejo za delovanje in da si naberejo energijo za naslednjo vadbo, zato je tudi priporočljivo, da z bremenem ne treniramo vsak dan, ampak si privoščimo vsaj en dan premora.

**Kakšno prehrano priporočate običajnim, ne tako zelo zagnanim rekreativcem in kaj menite o »praških«, ki jih nekateri dodajajo za večje mišice?**

Pred leti, ko nutricionisti še niso bili tako priljubljeni in nepogrešljivi, sem prebrala strokovni članek neke islandske skupine, ki

je preučevala različne diete in število dnevnih obrokov. Niso zagovarjali petih dnevnih obrokov, ker to pomeni, da je krvni obtok ves dan obremenjen s prebavljanjem. Napisali so, da telo navadiš na to, kar sam hočeš. Tudi samo dva obroka dnevno ni narobe, če si tako navajen. Več razlogov je, da se ne najem ob desetih zvečer. Zmernost v vseh pogledih je najboljši recept. Praški? Zakaj?

## 10 razlogov za vadbo s prostimi utežmi

**1 POVEČANJE MIŠIČNE MASE:** ta začne upadati že po 30. letu in plahni do konca življenja. Mišice pa potrebujemo za normalno dnevno delovanje in uživanje v različnih fizičnih aktivnostih.

**2 OKREPIMO PRESNOVO:** v nasprotju z maščobami so mišice metabolno aktivne. Mišična masa »kuri« kalorije v mirujočem stanju.

**3 UPOČASNIMO IZGUBO KOSTNE GOSTOTE,** ki vodi k osteoporozi.

**4 HORMONSKO RAVNOVESJE:** v menopavzi upada raven estrogena, testosterona in progesterona. Ker se to ne dogaja proporcionalno, se znajdemo v hormonskem neravnovesju. Trening moči tako pripomore k ponovnemu hormonskemu ravnovesju, saj pospešuje nastajanje testosterona, poveča pa se tudi progesteron, ki nadomesti (izravna) glavne učinke estrogena.

**5 PREPREČIMO INKONTINENCO:** skoraj pri vsaki vaji aktiviramo mišice medeničnega dna in jih s tem krepimo.

**6 BOLJE SPIMO**

**7 VEČ ENERGIJE:** le po nekaj tednih redne vadbe začutimo več energije in boljše razpoloženje, kar je tudi posledica hormonskega ravnovesja.

**8 IZBOLJŠANI MARKERJI ZDRAVJA:** zniževanje trigliceridov, krvnega tlaka, srčnega utripa v času mirovanja, občutljivost insulina.

**9 ZMANJŠAMO TVEGANJE ZA NASTANEK RAKA** zaradi krepitev imunskega sistema.

**10 KREPI SAMOZAVEST IN IZBOLJŠA PODOBO TELESA:**

ko je naše telo vitkejše, lepše definirano in močnejše, se poveča tudi naša samozavest, saj smo zadovoljni!

Če uživamo beljakovine, ki so gradniki mišic, ne potrebujemo praškov, sploh če smo samo rekreativci.

**Kolikokrat na teden in koliko minut naj vadi povprečna ženska srednjih let in kakšno vadbo ji priporočate?**

Vadbo za moč priporočam vsaj dvakrat tedensko in dokaj hitro so vidni tako zaželeni učinki – lepše oblikovane mišice, preoblikovanje telesa pa tudi kak centimeter obsega manj, seveda ob upoštevanju prehranskih zakonitosti. Dodala bi ji še aerobno vadbo – kolesarjenje, tek, hojo v hrib oziroma kakršno koli gibanje v naravi.

**Ali lahko tako zmanjšamo tudi kronične bolečine, na primer v hrbtu?**

Seveda lahko. Iz lastnih izkušenj in izkušenj strank lahko potrdim, da je vadba za moč zelo priporočljiva, saj z gradnjo mišic razbremenimo skelet/sklepe in s tem zmanjšamo bolečine. To pa ne velja samo za hrbtenico, ampak tudi za različne kolenske poškodbe – artrozo, poškodbe meniskusa ali križne vezi. S pravilnimi vajami ohranjamo funkcionalnost in omilimo bolečine, lahko se izognemo kakšni operaciji.

**Kaj bi moral po vašem mnenju človek narediti vsak dan?**

Vsakdanjemu stresu se ob sodobnem načinu življenja težko izognemo, lahko pa poskrbimo, da ga lažje prenašamo. Z vadbo za moč si stresni prag povišamo. Privlačna je tudi zato, ker je kratka – kratko in jedrnat, pravi Primož in zelo se strinjam z njim, saj ima dolgotrajne izkušnje. Tudi zato sem se sama navdušila zanjo. Dvakrat tedensko po 30–40 minut boste pa že žrtvovali za dobro počutje, boljši imunski sistem in zmanjševanje bolečin v hrbtu, vratnem predelu ali kolenih ... K temu dodamo še nekajurno akcijo na svežem zraku konec tedna ter uravnoteženo prehrano.

**Poletje je tu, na kaj moramo biti še posebej pazljivi, ko se rekreiramo na prostem?**

Ob tem vprašanju sem se najprej spomnila na zoprne klope. Aktivnosti v naravi se lotimo zmerno, ne poskušamo takoj nadomestiti izgubljenega. Pred nami so vroči poletni dnevi in pazimo, da prilagodimo čas vadbe temperaturam, s seboj pa imejmo tudi kak požirek vode.

**Vaš strokovni nasvet?**

Vadba za moč je osnova za vse druge športe. Velja za gospe in gospode! Bodite aktivni, a z nobeno stvarjo ni dobro pretiravati. Zapomnite si, da je počitek del treninga, in telo nam bo hvaležno, če mu damo čas za regeneracijo. Dvigovanje uteži ne pomeni samo fizične moči, temveč da čustveno in psihično samozavest. Dodajte v svoj urnik vadbo za moč in se naučite vzljubiti uteži! Kdaj začnete?