

Podvozje mora biti močno, zato vzemite uteži

Precej nižje temperature kot poleti vabijo k različnim aktivnostim, kot sta tek in kolesarjenje v naravi, začenjajo se 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 po gozdu ali malo hitrejšo hojo do službe lahko veliko storimo za dobro počutje. Nekaj strokovnih nasvetov nam je podala Irena Flach, ki v svojem studiu izvaja treninge vadbe za moč, ki pomaga pri lajšanju bolečin zaradi prisilne drže in je preventiva pred poškodbami, sčasoma pa tudi izoblikuje telo.

Piše: MELITA MERŠOL

Katere oblike vadbe so najbolj primerne jeseni?

Vsaka vadba, v kateri uživamo in pri kateri vreme ni ovira. Izkoristite lepe jesenske dneve v hribih ali na kolesu, kjer koli.

Česa pa naj se lotijo popolni začetniki?

V poplavi ponudb različnih oblik vadb se je res težko odločiti. Vprašajmo se, kaj je naš cilj, kaj si želimo, kaj bi nam koristilo ... Nihče naj se ne bi smel, denimo, izogibati utežem, kajti to je osnova za vse druge športe in za lažje delovanje v vsakdanu. Kot pravi moj kolega, ki ima studio za vadbo z utežmi že 22 let: podvozje mora biti močno, potem pa ga lahko obremenimo z močnim motorjem in kakršno koli karoserijo ... Ko pride novinec k meni, mu dam na razpolago vsaj dve uri brezplačnega treninga, da ugotovi, ali mu ustreza. Veliko ljudi ima

predsodke pred utežmi, zato potrebujejo razlago in demonstracijo; tako vidijo, da to ni bavnjav.

Kaj pa je najbolj pomembno pri telesni aktivnosti?

Pomembno je, da z veseljem počnemo, kar počnemo, da nas napolni z energijo in dobro voljo. Veste, ni dober trening, če se komaj odvlčete do tuša in nekaj dni ne morete hoditi. Telesa ne smemo izčrpati, vse ima svoje meje.

Kaj menite o teku v dežju?

Lahko je čisto romantično ... (smeh)

Kaj pa kolesarjenje po gozdnih poteh?

Kdo ne bi smel tega početi?

Eden mojih lepših kolesarskih večdnevniških izletov je bilo ravno kolesarjenje po Trnovskem gozdu. Še marsikje so lepe gozdne poti, kjer se odpočijemo od mestnega hrupa in asfalta. Strmi spusti prek korenin pa gotovo niso za vsakega. Celo nekaj izkušenih kolesarjev poznam, ki so jim korenine pokazale zobe.

Kaj pravzaprav dosežemo z redno vadbo?

Dobro počutje, več energije, boljši imunski sistem, gibljivost, moč, samozavest, trden korak in prijeten občutek, da nekaj dobrega naredimo zase. Zave-

dati pa se moramo, da bližnjic ni in da je za dober rezultat na dolgi rok potrebna vztrajnost!

Zakaj pa je priporočljiva vadba z bremenimi?

Vadba z bremenimi ima veliko dokazanih pozitivnih rezultatov. Moč je podlaga za funkcionalnost našega telesa do pozne starosti; preprečuje pomanjkljivosti telesa in deformacije, okrepi hormonsko delovanje (priporoča v menopavzi, op.

☞ **Noben ekstrem ni dober. Zmerna in redna vadba, gibanje na svežem zraku in uravnotežena prehrana. Svojemu telesu pa le privoščimo tudi malo počitka. Saj veste: počitek je del treninga!**

a.), moč, hitrost, eksplozivnost in stabilnost; deluje antistresno; znižuje biološko starost, telo spreminja od znotraj navzven; izboljšuje razmerje med mišičnim in maščobnim ovojem; okrepi kosti in zmanjša nevarnost osteoporoze, zlomov in sesedanje hrbtenice; poveča oziroma preprečuje izgubljanje kostne mase; vpliva na večjo samozavest; z vajami krepimo medenične mišice in s tem preprečujemo inkontinenco. V roke mi je prišla tudi študija o pomenu telesne aktivnosti pri zdravljenju depresije in anksioznih motenj. Poleg gibanja na svežem zraku je še posebej priporočena vadba z dodatnimi bremenimi.

Kdo vse pa jo lahko izvaja?

Joga
v vsakdanjem življenju
pomaga

Vpis v 93 krajih po Sloveniji
Poišite svojo vadbo na:
www.jvz.org 040 315 000

Vsi in vsak. Starost mojih strank je od 20 pa do 80 let. Seveda je trening prilagojen posamezniku.

Je koristna tudi za hujšanje ali samo za mišice?

V veliko pomoč je pri hujšanju, saj izboljša presnovo. Ko okrepi mišice, porabijo več energije v mirujočem stanju. Še vedno pa je hrana precej pomemben dejavnik pri hujšanju!

Kako lahko izboljšamo svoje zmogljivosti?

Prisegam na vadbo s prostimi utežmi. Naprave za fitness so bile izumljene za potrebe rehabilitacije. Dokler smo normalno mobilni, pa ne potrebujemo strojev. Kadar se počutimo fizično močne, vpliva to tudi na psihično počutje. Vse je enostavneje.

Za koga pa je primerno osebno trenerstvo?

Pri vadbi z utežmi moramo biti zelo pozorni, da si ne naredimo škode, zato je pomembno, da je trener usposobljen ter da vas nadzoruje in popravi morebitne napačne gibe.

Katero vajo lahko izvajamo doma vsak dan, za boljše počutje?

Plank ali deska (na rokah in prstih nog v ravni liniji držimo telo, kolikor dolgo zmoremo, op. a.) in počepi brez dodatnih bremen ter raztezanje za boljše gibljivost.

Vaš nasvet za splošno dobro počutje?

Noben ekstrem ni dober. Zmerna in redna vadba, gibanje na svežem zraku in uravnotežena prehrana. Svojemu telesu pa le privoščimo tudi malo počitka. Saj veste: počitek je del treninga!



Za naravno zdravljenje bolečine razbolelih mišic in sklepov redno uporabljajte zdravilo rastlinskega izvora v kremi Rosacta®, z dvojno močjo rožmarina. Kremo nanesite 2- do 3-krat na dan.

Bolečino zdravi, uživaj v naravi.

www.rosacta.si

MEDIS

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Rosacta® je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.