



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

# Vježbajte zdravo i mršavite

**P**roblem viška kilograma i zdravog mršavljenja vrlo je složen i kompleksan problem današnjice. Zbog toga je svaki pristup koji nije u potpunosti individualiziran osuđen na neuspjeh. Tjelesna težina je odraz ravnoteže između fizičkog, emocionalnog i duhovnog bića. Ako poštujemo pravilo da su svi tjelesni sustavi međuzavisni, onda nam je jasno da neravnoteža u nekom od njih lančano izaziva poremećaj i u drugim sustavima pa tako i u sustavu redukcije masne mase. Već varijacija od dva kilograma tjelesne težine ukazuje na narušavanje sustava i potrebno ga je osvijestiti i shvatiti kao upozorenje.

Znanstveni pristup zdravom mršavljenju obuhvaća djelovanje na područje hormonalne neravnoteže - tijelo se mora osjećati emocionalno i psihički sigurno jer stres, dijete i vaše raspoloženje izazivaju neravnotežu koja se očituje u prekomjernom lučenju hormona nadbubrežne žlijezde adrenalina i kortizola te hormona štinjače. Važno je poznavati vrstu kalorija, kvalitetu namirnica i njezinu ulogu u organizmu. Preporuka je svakodnevno bilježiti unos hrane da biste postali svjesni onoga što jedete, ali i onoga što ne jedete. Važna je i tjelovježba - treba provoditi individualizirane aktivnosti koje potiču i održavaju izgradnju mišićnog tkiva te time povećavaju bazalni metabolizam da bi

se većina kalorija sagorijevala na dnevnoj bazi. Postoje dva tipa takvog vježbanja - jedan usmjeren na trenutno sagorijevanje kalorija bez održavanja mišićne mase i podizanja bazalnog metabolizma i drugi gdje se učinci nakon vježbanja u kalorijskoj potrošnji osjećaju još satima ili danima nakon vježbanja. Uvijek u programu mršavljenja prvo treba djelovati na mišićnu izgradnju, a nakon toga na povećanje kalorijske potrošnje aerobnim vježbama. Pravilo je jednostavno, koliko smo tijekom treninga utjecali na mišićnu izgradnju, toliko smo utjecali da se

kalorije sagorijevaju iz masnoća, a ne iz mišića. Važan je i emocionalni status osobe te proces obnavljanja, potrebno je vratiti zabavu, smijeh i veselje u život, jesti zbog gladi, a ne tuge, ljutnje i dosade.

Prilikom izrade programa mršavljenja vrlo je važno provoditi metode mjerenja obujma određenih dijelova tijela i postotka tjelesne masti (prosječno kod muškaraca 12-18 posto i žena 18-25 posto). Postotak tjelesne masti ukazuje nam i na količinu toksina u tijelu jer je masnoća mjesto gdje tijelo sprema toksine. Trošenjem masnoće istovremeno se obavlja detoksikacija organizma. U procesu mršavljenja zastoj u rezultatima ili tzv. plato dešava se i zbog nemogućnosti jetara da razgrađuje unutrašnje toksine.

Pomoć pri zdravom mr-



s djecom i sl.), sedam mini treninga snage (korištenje bučica za ruke i noge, sklekovi, čučnjeni i sl.) te tri mini treninga istezanja.

Primjer mini treninga: prvi trening - uspinjanje stepenicama dvije minute; vježbe istezanja mišića nogu dvije minute; uspinjanje stepenicama dvije minute; sklekovi uz zid minute; istezanje mišića ruku i ramena minutu; uspinjanje stepenicama dvije minute. Drugi trening - iskoraci lijevo-desno dvije minute; istezanje minutu; vježbe za



šavljenju za ljude koji se malo kreću, prezaposlene koji nemaju vremena za treninge i za sve koji tek počinju vježbati su tzv. mini treninzi. Riječ je o 15 desetominutnih bljeskova tjelesne aktivnosti na tjedan koji zadovoljavaju tri najvažnije komponente zdravstvenog fitnessa - izdržljivost, mišićnu snagu i fleksibilnost. Možete ih izvoditi u ciklusu od sedam dana dva puta dnevno po deset minuta ili pet dana tri puta dnevno po deset minuta kod kuće, u uredu ili prirodi. Važno je samo da tjedno odradite pet mini aerobnih treninga (hodanje, uspinjanje, trčanje, plesanje

truh i leđa dvije minute; iskoraci naprijed-natrag dvije minute; istezanje minutu; vježbe za ramena i ruke dvije minute. Treći trening brzo hodanje 10 minuta.

Sami si možete prema trenutnim mogućnostima i uvjetima slagati mini treninge i odraditi ih u društvu svoje djece ili njima prepustiti da vas vode. Budite primjer djeci u usvajanju zdravih i za život važnih navika kao što je vježbanje, a ono je najvažnije u igri s roditeljima.

Sljedeće nedjelje čitajte zašto su važne vježbe snazjenja, izdržljivosti, istezanja, ravnoteže i sl.

Razvodi su stresni i mnogima najbolnije razdoblje u životu. Ako su pritom i necivilizirani, jasno je zašto ćemo ih pamtili čitav život • Na ideju da proslavi razvod i time potakne dojučerašnje bračne partnere na slavljenje života i novog početka, došao je jedan japanski poduzetnik. "Umjesto da se život potroši u lošem braku i svakodnevnim prepirkama, bolje je mimo se razići", kaže Hiroki Terai

Pripremila **Nina ORLOVIĆ RADIĆ**

**Z**a većinu, razvod je jedno od najstresnijih razdoblja u životu. Partneri se odvajaju fizički i emocionalno, što neminovno utječe na psihološko stanje. Baš kao i početak zajedničkog života, i rastanak dvoje ljudi uvijek je priča sama za sebe. Iz tuđih iskustava vrlo se malo nauči, pa muke po razvodu svatko doživljava na svoj način. Uz civilizirane razvode, kojih istina tu i tamo ima, ostalima koji su u više-manje sretnim vezama daleko su interesantniji su oni koji izazivaju pompu, a koje najčešće doživljavamo komentirajući "meni se to ne može dogoditi" ili "ja nikad ne bih tako".

## Kod razvoda pamet se najčešće ostavlja sa strane

Iz perspektive razvoda bračni zavjeti u kojima se kunemo na zajednički život u dobru i zlu i ljubav do groba čine se smiješnim. Jer kada zlo nadvlada sve dobro, tu nema ni LJ od početne ljubavne priče. Sve se svodi na

to tko će kome više napakostiti i tko će više otrovnih strelica ubaciti u protivničko polje. Ne suspreže se ni od sitnih podvala i velikih podmetanja, a sve s jednim ciljem - utržiti iz braka sve što se dađe utržiti. Normalni ljudi stečeno u braku dijele na pola. Neki u svojoj "normalnosti" idu toliko daleko da doslovce dijele sve - ne samo kuću, već i automobil, televizor i fotelju. U završnoj se bici ne biraju sredstva za diljeljenje. Ponekad je to nož, ponekad sjekira, a nisu isključene ni motorne pile. U trenutku kad pomislite da i ne može biti gore, stanite na loptu i razmislite što bi tek bilo da vam taj "djelitelj" sa sjekirom u šakama ne da razvod i ne daj bože tako obozruzan krene na vas.

Dakle, od goreg uvijek ima gore. Pravo je pitanje kako uteci od lošeg braka i lošeg partnera, koji vam ne da ga ostavite. No, i od ovog može biti gore, a to je kada vam država u kojoj živite, ili vlastita neimaština, usporava ili onemogućava loš završetak braka i novi početak. Tada na scenu

## Razvodi "po naški"

Postupci razvoda braka u Hrvatskoj u pravilu se rješavaju brzo, u roku od nekoliko mjeseci. U najjednostavnijim slučajevima rastava može biti okončana za dva do tri tjedna. Naime, bračni drugovi bez djece, kada se žele sporazumno razvesti, trebaju samo donijeti vjenčani list i platiti sudsku pristojbu te već na prvom ročištu riješiti sve svoje probleme. U slučajevima kada par ima malodobnu djecu, mora se voditi i postupak posredovanja pred Centrom za socijalnu skrb. Kada se stranke uspiju dogovoriti oko skrbništva, moraju se održati barem dva ročišta, a problem nastaje kada dogovora nema. Sudski vještaci izrađuju stručno mišljenje o tome tko bi trebao dobiti skrbništvo, a ako se jedna od osoba koje se rastaju s tim ne složi, tada se traži i nadvještačenje. U takvim se slučajevima znatno produžuje postupak rastave, a i visine cijene rastave vrlo glavo se penju zbog troškova vještačenja.

*Iz perspektive razvoda bračni zavjeti o zajedničkom životu u dobru i zlu i ljubavi do groba čine se smiješnim*



# Do raz iznim