

VINARSKOM ČASOPISU DECANTER



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carićvrijeme oporavka treba se
produžiti, ponekad i na 72
sata između treninga.

Zagrijavanje i istezanje - nikada ne preskačite ova dva dijela u svom treningu. Zagrijavanje je neophodno za "podmazivanje" i slobodu kretanja zglobova, zagrijavanje vezivnog tkiva, aktiviranje živčanog sustava i "punjenje" krvožilnog sustava te posebno prilagodbu tijela zahtjevima određene vježbe. U zagrijavanju oponašajte cijelu vježbu da bi se aktivirao živčani sustav, mišići i sva pripadajuća tkiva u istom obrascu kretanja i neka zagrijavanje prvo bude na polovici pa tri četvrtine intenziteta vježbe i

TRENING SNAGE: TREĆI KORAK U PRIPREMI
ZA SKIJANJE

Raznolikost - osnova postizanja rezultata u treningu

Odnos između brzine pokreta i snage koja se oslobađa u mišiću je obrnuto proporcionalan. Što je veća brzina izvođenja pokreta, to je manje mišićne snage potrebno, a što je brzina manja, mišić mora jače raditi

Snažno tijelo i oblikovani mišići žele su svakog čovjeka, neovisno o spolu ili godinama života. Vježbe snage imaju estetski, fiziološki i psihološki učinak. Da bi trening snage bio učinkovit i da bi se spriječile ozljede treba se pridržavati određenih pravila.

Izbor vježbi - za mišićnu ravnotežu potrebno je izabrati barem jednu vježbu za svaku glavnu mišićnu skupinu i izvesti je u jednom setu ponavljanja (mišići prednje i stražnje strane potkoljenice i natkoljenice, unutarnje i vanjske strane bedara, leđa, trbuha, ramenog obruča te prednje i stražnje strane ruku). Uvijek u vježbama snage odradite vježbe za sve regije tijela, a pojačajte dio koji smatrate najslabijim (ili vježbu koju vam je teško izvesti). Fokusiranje na samo neke dijelove nije dobro jer se stvara neravnoteža, povećava mogućnost ozljede te asimetrija tijela.

manja brzina osigurati ravnomjerniju raspodjelu mišićne snage kroz pokret.

Setovi vježbi - broj uzastopnih ponavljanja neke vježbe bez odmora, tradicionalno gledano tri seta predstavljaju standard. No, istraživanja pokazuju da broj setova ovisi o vašim ciljevima i mogućnostima. Za prosječnu osobu koja želi imati čvrsto i snažno tijelo u najkraćem mogućem vremenu koje je spremna uložiti za postizanje i održavanje svog rezultata jedan set vježbi jednako je dobar kao i tri, ukoliko se u program unose promjene svakih šest do osam tjedana. Ako imate vremena i sklonosti, vježbanje u više setova dat će vam mogućnost dodatnog izgaranja kalorija. Jedan set ne znači da morate raditi jednu vježbu za svaku mišićnu skupinu. Različite ili kompleksnije vježbe unutar jednog seta mogu biti itekako izazovne, a ujedno štedite i vrijeme.



Slijed vježbi - manje mišićne skupine kao što su biceps (na prednjoj strani nadlaktice) i triceps (na stražnjoj strani nadlaktice) imaju ulogu pomoćnika ili stabilizatora većih mišića kao što su ledni i prsni mišići. Zato je preporuka da se vježbanje započne vježbama za te velike mišiće, a zatim za manje mišića trupa, ramena i ruku. Takav slijed spriječit će brzo zamaranje manjih mišića i omogućiti vam da se usredotočite na one veće.

Brzina izvođenja vježbi - odnos između brzine pokreta i snage koja se oslobađa u mišiću je obrnuto proporcionalan. Što je veća brzina izvođenja pokreta, to je manje mišićne snage potrebno, a što je brzina manja, mišić mora jače raditi. Podizanje nekog vanjskog opterećenja ili tereta prevelikom brzinom uzrokuje veće naprezanje mišića i vezivnog tkiva (tetiva i ligamenata), dok će

Broj ponavljanja unutar jednog seta - što je teži otpor, manje ponavljanja možete učiniti, i obrnuto, prije nego se mišić umore. Tradicionalan savjet je da podizete takav teret da možete učiniti 12-15 ponavljanja ako želite poboljšati tonus, definiciju ili učvrstiti mišić bez povećanja njihovog obujma. Za veću mišićnu masu težina vanjskog opterećenja mora biti takva da možete odraditi do osam ponavljanja.

Progresija - ključ za učinkovito i sigurno razvijanje snage je progresivno povećanje težine vanjskog opterećenja da bi se izbjegle ozljede uz postepeno smanjivanje broja ponavljanja.

Učestalost - važno je ostaviti dovoljno vremena za odmor između dva treninga snage. Mišiću je potrebno 48 sati za obnovu. Ukoliko su treninzi intenzivniji (veći otpor, više setova i vježbi za svaku mišićnu skupinu) i

traje dovoljno dugo (znojenje je dobar znak zagrijanosti).

Raznolikost - osnovni je začim života pa tako i osnova postizanja rezultata u treningu. Promjena i raznolikost potrebne su vašem umu i tijelu. Zato koristite različite vrste pomagala, različite vježbe za iste mišićne skupine, izmjenjujte vježbe koje koriste samo jednu ili obje strane tijela, varirajte periode odmora između setova vježbi (primjer, neka u početku vrijeme odmora između setova bude minutu, a kasnije 45,30 sekundi), poigravajte se setovima, brojem ponavljanja i težinom vanjskog opterećenja u setovima. Nikada ne žrtvujte sigurnost na račun raznovrsnosti. Nemojte izvoditi određene vježbe samo zato jer su drugačije i ne birajte napredne vježbe dok vaše tijelo nije spremno za njih. Želite izgraditi funkcionalno i zdravo tijelo, a ne izazvati oštećenja, povrede i bolove.

on berbe osam žena



Petnaest hektara loza vinograda sv. Ante kod sela Radovani



la uspjeha leži u napornom radu i prihvaćanju znanja i iskustava drugih.

- Treba raditi dan i noć, angažirati se u smislu promocije, objašnjavati sorte. Važno je puno raditi s novim tehnologijama, upijati i dijeliti iskustva, ali isto tako učiti od drugih, priča Tolj te naglašava: "Teorija da radimo vino kao naši didovi više ne stoji, zbog tog ustaljenog modusa i nismo prepoznati. Naš je novi iskorak što smo ove godine prvi put brali grozde u našim vinogradima".

Jako mu znači suradnja s Rollandom, za kojeg tvrdi da je izuzetno draga i jednostavna osoba.

- Rolland je veliki čovjek, a kao takav vrlo je jednostavan. S njim je lako raditi, a osim što nam prenosi svoje vrijedno iskustvo i znanje, zaljubio se u Hrvatsku. On je postao prijatelj obitelji i njemu pričinjava veliko zadovoljstvo što nam pomaže ostvariti cilj, zaključuje Tolj. I zaista, moto vinarije je "u potrazi za savršenstvom", a možemo reći da je Saints Hills na više nego dobrom putu. Budući da su Tolj i Ivetac u tom poslu relativno kratko, ne sumnjamo da će u budućnosti još više napredovati. A već su sada njihova ostvarenja impresivna.



je uz osmijeh, prisjećajući se dana kad su kupili obrasli i neugledni vinograd.

- Razmišljali smo o imenu vina, a nakon prve berbe gotovo u šali rekli smo neka bude - Nevina. Malo smo se uozbiljili, razmislili i ocijenili da je to dobra ideja. Dakle, zbog prve, ledene berbe došli smo na tu ideju.

O zaista velikom iskoraku, zastupljenosti u časopisu Decanter, razgovarali smo s To-

ljem. Baš se spremao na put u Chicago i Toronto, gdje su također predstavili Saints Hills.

- To je velika stvar, pogotovo s obzirom na to da prvi put dvije hrvatske vinarije predstavljaju našu zemlju u tom renomiranom časopisu. Do tada Hrvatska nije bila posebno prepoznata u svjetskim okvirima. To nam, naravno, jako puno znači i govori da smo na dobrom putu, kazao je Tolj. Za njega formu-