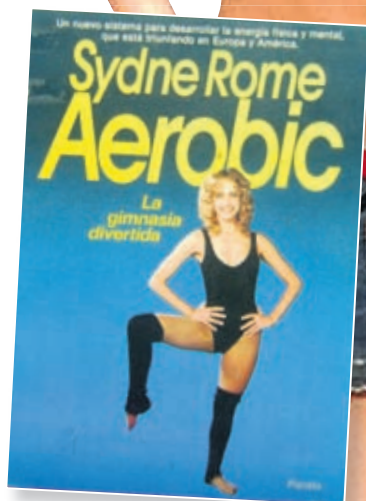


NAČIN ŽIVOTA



Tjelovježba

Piše body instruktora
Morena Poglajen CarićI američko-talijanska glumica
Sydney Rome vježbavika, a za to vrijeme treba se
zdravije i bolje osjećati.

Zvijezde su se okrenule i
blenderima i sokovnicima
umjesto kupovini gotovih so-
kova, bez obzira to koliko oni
bili čisti i organski proizve-
deni. Veliki pobornici takvog
režima prehrane su Miranda
Kerr, Gwyneth Paltrow, Nicole
Richie i Oprah Winfrey. Kažu,
nema ništa bolje i svježije za
početak dana od soka koji ste
sami napravili.

Jane Fonda,
kraljica aerobikaVježbom do
savršenog
izgleda

Sigurno ste se zapitali kako neki poznati glumac ili glumica u jednom filmu izgleda ugodno popunjeno, dok u drugoj ulozi ima osjetno manju tjelesnu masu, pa je u mogućnosti čak iznijeti i potpuno drugačije uloge za neki prilično kratak period.

Blenderi

Svaka od tih osoba uz pomoć nutricionista i drugih savjetnika pronašla je svoj način skidanja i dobivanja kilograma, a naravno, posebno su zanimljive priče skidanja kilograma.

Tako je američka glumica Olivia Wilde za ulogu u filmu "Tron: Legat" drastično promijenila ishranu, iako vegetarijanka, dodatno se odrekla kruha i namirnica bogatih kalorijama, a fizički dio posla obavila je treniranjem borilačkih vještina.

Anne Hathaway za ulogu u filmu "Les Misérables" skinula je više od deset kilograma, a dva tjedna se hranila samo zobenom kašom. Scarlett Johansson je za ulogu u filmu "The Avengers" do prave forme došla trčanjem, treninzima boksa, te vježbama s poznatim rekvizitom giryaom. Jenny McCarthy se obično za ulazak u pravu formu bori jedući samo zdravu hranu, a njen provjereni način je dijeta s lubenicom, koja je snažan diuretik. Kada su fizičke aktivnosti u pitanju, McCarthyjeva posebnu pažnju pridaje jogi i trčanju i do pet puta dnevno.

Priredila Vanesa BEGIĆ

Kondicijski-kružni-funkcionalni trening

Body slim, body tehnika, body junior, trx trening suspenzije ili kondicijski- kružni-funkcionalni trening

Kondicijski, kružni, funkcionalni treninzi različitih su naziva, programskih sadržaja, oblika i intenziteta. Programi koriste spinning bicikle, veslačke ergometre, trampoline, girije ili kettlebelle, medicinske, jednoručne ili dvoručne utege, gume, trake, lopte, bosu polu lopte, slide-ove itd. Iako zvuči previše "željezno" i "bilderski" kada vježbate u malim grupama (s malim brojem polaznika) vježbaču se individualno dozira opterećenje i sama vježba prema njegovim trenutnim mogućnostima, a treninzi su raznoliki, zabavni, edukativni, korekcijski i cjelovito utječu na razvoj svih sposobnosti koje su potrebne tijelu. Ukoliko ste početnik odaberite program niskog intenziteta kako bi ste ga mogli koordinacijski pratiti, pravilno izvoditi vježbe i postepeno svoje tijelo privikavali na opterećenja.

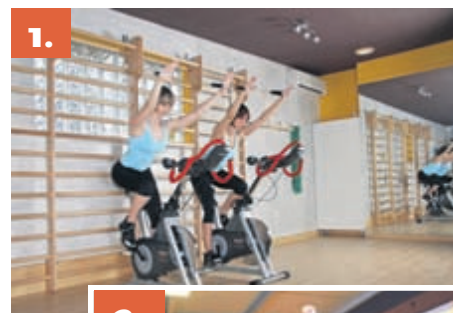
Ne postoji loša tjelesna aktivnost već samo loši treneri, neprilagodan program i nepoštivanje uputa. Odluka i odabir prioriteta su na vama. Neka budu s ciljem da u svome tijelu pronađete najboljeg partnera i prijatelja!

Slika 1. Body slim program koristi spinning bicikle i mnoštvo rekvizita. Planom i programom sata cilj je aktivirati mehanizme sagorijevanja potkožnog masnog tkiva, ubrzati metabolizam, cirkulaciju krvi i limfe, povećati ukupnu mišićnu masu, popraviti cjelokupno držanje tijela, rehabilitirati bolna područja, poboljšati fleksibilnost i ravnotežu tijela. Inicijalnim testiranjem i mjerenjem svakog polaznika, praćenjem i korekcijom prehrabnih navika uz redovito vježbanje rezultati neće izostati jer će vam podrška biti grupa i osobe koje imaju iste želje i ciljeve - zdravo mršavljenje.

Slika 2. Body junior mala akademija zdravog življenja aktivnost je koju danas treba sve više djece. Prerano usmjerenje djece u jedan sport, slobodno vrijeme bez igre i vratolomija našu djecu doživljava kao lišava mogućnosti da u potpunosti razviju svoja bazična motorička znanja. Ukoliko ih ne razvijaju, povezanost

centralnog i perifernog živčanog sustava sa koštanozglobnim sustavom neće biti definirano u potpunosti te će izostati razvoj važnih osobina i sposobnosti. Nepravilno držanje, hod, razvoj različitih deformacija kralježnice samo

koristi rekvizit dviju povezanih traka koje vise sa stropa ili zida, a svojim mogućnostima predstavlja pravi pokretni fitness centar koji možete ponijeti sa sobom u torbi. Program je namijenjen zdravim rekreativcima i sporta-



su neke od posljedica nedovoljne i neadekvatne tjelesne aktivnosti djece. Zato prednost kod odabira programa za djecu, barem u periodu od 4-10. godine, dajte aktivnostima univerzalnih sportskih škola i programa vježbanja.

Slika 3. TRX trening suspenzije relativno je već poznat program vježbanja koji

šima jer zahtijeva razvijenu kontrolu i snage mišića stabilizatora trupa. Zato ako ne znate koji su to mišići, a imate problema sa donjim dijelom leđa, ovaj program možete odabrati jedino ako je riječ o potpuno početničkoj grupi koja će vas naučiti i pripremiti za pravilno izvođenje vježbi.

