

PAŽLIVO ODABERITE CENTAR I PROGRAM VJEŽBANJA

Nije sve za svakoga

Uzmite si vremena i posjetite centre koji pružaju usluge rekreacije i vježbanja. Porazgovarajte o vašim potrebama i željama; razgledajte prostor za vježbanje, ima li adekvatnu podlogu, svlačionice, sanitarije; obratite pozornost na higijenu prostora; upoznajte se s ponudom programa, opremom, rekvizitima, cijenom usluga i organizacijom rada; odradite probni trening

Sunce, more, prekrasna jutra i mnoštvo događanja tijekom ljetnih mjeseci nesvjesno ili svjesno su vas aktivirali i osigurali vam puno kretanja, aktivnosti, korisne tjelovježbe i zdrave prehrane. Vaše tijelo je dobilo energetski "input", a um razbistrio. Probudili ste gotovo sve svoje sustave i tijelo vam je preplavljeno hormonom sreće, koji jačaju imunitet, smanjuju stres i osiguravaju vam emocionalnu i psihičku sigurnost i snagu.

Na licima ljudi više je osmijeha, tijela su manje napeta i svi smo aktivniji. Kako zadržati pozitivne pomake koje ste ipak napravili (vi koji za sebe kažete da ne volite fizičku aktivnost, a ipak plivate, vozite bicikl, šecete, zaigrate odbojku na pijesku i slično)? Pronađite aktivnost ili rekreativni program vježbanja koji će vas hraniti hormonima sreće sve do sljedećeg ljeta.

Kako pronaći najbolje mjesto za vježbanje?

O tome samo vi odlučujete, zato si uzmite vremena i posjetite centre koji pružaju usluge rekreacije i vježbanja. Porazgovarajte o vašim po-



trebama i željama; pogledajte prostor za vježbanje, ima li adekvatnu podlogu (vježbanje na pločicama jako je opasno), svlačionice, sanitarni prostor; obratite pozornost na higijenu prostora; upoznajte se s ponudom programa, opremom, rekvizitima, cijenom usluga i organizacijom rada; odradite probni trening; zatražite individualno savjetovanje i, ono najvažnije, informirajte se o nabozbi osoba koje rade kao instruktori i treneri te njihov redovitoj edukaciji. Važno je znati je li netko profesor ili magistar kineziologije, pr-

vostupnik trenerske struke, instruktorka pri HSSR, certificirani body, aerobik, pilates, zumba... instruktorka. Školovanje i edukacije za profesora, trenera ili instruktorka mogu trajati od pet, tri ili dvije godine do nekoliko mjeseci, dva tjedna i svega jednog dana. Budući da u nas još nema organiziranog sustava kontrole nad time, što, kako i u kojim uvjetima radi, pruža usluge i brine o vašem zdravlju, odgovornost odluke prepuštena je vama. Budite oprezni i sami se uvjerite u istinitost preporuke jer iz dugogodišnjeg iskustva znam



da se ne može postati kvalitetnim instruktorkom nakon završenog jednog tečaja koji traje nekoliko sati u grupi od 50 i više osoba.

Koji program vježbanja odabrati? Nažalost, najčešće tu odluku za vas donose popularni tjedni ili mjesečni časopisi, snažne marketinške akcije ili vaša prijateljica koja je već nešto ocijenila kao super dobro. Ali, važno je znati da je svatko od nas jedinstvena osoba, jedinstvene osobnosti, potreba, želja, disfunkcija, problema, načina razmišljanja, života i rada. Netko ima problema s bolovima u vratu, drugi s bolovima u kralježnici, netko s kukovima, koljenima... Stoga i program vježbanja moramo uskladiti sa svojim potrebama i osobnošću. Ono što je dobro vašoj prijateljici, vama može biti prezahtjevno i uzrokovati ozljedu ili bolove.



Estetika na svakom koraku



Srca od srebra, zavjetni darovi pomoraca



Stari namještaj, sakralni predmeti...

Riješite ovaj kratak upitnik i saznajte kakvu aktivnost izabrati za sebe:

- a) imate do 45 godina
- b) imate više od 45 godina
- a) uglavnom ste zdravi i nemate ozljeda
- b) imate povremene ili stalne zdravstvene tegobe
- a) redovito ste tjelesno aktivni, 2-3 puta tjedno, već godinama
- b) rijetko ste tjelesno aktivni i imate razdoblja potpune neaktivnosti
- a) imate zadovoljavajuću tjelesnu težinu ili eventualno 2-4 kg viška, što godinama ne varira bitno
- b) imate neadekvatnu tjelesnu težinu (pretilost/poثرanjenost) koja vam otežava svakodnevni život
- a) na poslu puno sjedite i povremeno imate bolove u vratu i leđima
- b) imate učestale smetnje i bolove u lokomotornom sustavu koji vam otežavaju kretanje, dizanje i obavljanje svakodnevnih radnih i životnih obaveza
- a) koordinirana ste i spretna osoba
- b) osjećate da nemate smisla za tjelesnu aktivnost i ne volite vježbanje
- a) osjećate potrebu za vježbanjem i dok vježbate dajete sve od sebe
- b) svaka tjelovježba vam je dosadna i naporna, treba vam stalni poticaj i stimulacija da biste lakše vježbali i bili motivirani

- a) dosad ste vježbali u različitim programima (fitness, aerobik, zumba, pilates i sl.), ali se svega razmjerno brzo zasitite
- b) kod grupnog vježbanja i u fitnessu smeta vam što nema dovoljno kontrole voditelja pa možda vježbe izvodite pogrešno
- a) imate mogućnosti redovito ići na tjelovježbu
- b) imate puno obaveza i rijetko vam odgovaraju fiksni termini tjelovježbe
- Zbrojite odgovore pod A i pod B.

Od 7-10 odgovora A: Pronađite neki grupni program vježbanja koji se odvija 2-3 puta na tjedan u fiksnim terminima. Odradite probni trening i ocijenite možete li ga pratiti (u početku barem 60 posto sata), koliko vam se instruktorka posvetio i što ste osjetili. Ako je sve u redu nastavite, u suprotnom isprobajte drugu vrstu programa, do konačne odluke.

Od 3-6 odgovora A: Preporučujem 2-4 individualna treninga, a nakon toga se možete priključiti grupnom programu. Pritom vodite računa da bude riječ o maloj i kontroliranoj grupi, u kojoj instruktorka ima nadzor nad vježbačima i brine o vama.

Od 7-10 odgovora B: Za vas je idealan individualni program vježbanja ili rad u maloj grupi. Nemojte odabrati programe koji su energetski i kondicioniski intenzivni (aerobik, zumba, tae-bo, kick boxing ili za napredne vježbače)

te koordinacijski zahtjevni i u kojima grupa diktira tempo vježbanja. Tijelu treba vremena da bi se adaptiralo, naučilo i ispravilo pogrešne obrasce kretanja. Svaka žurba i vježbanje iznad vaših mogućnosti dovest će do ozljeda, bolova i neugode, izazvati nezadovoljstvo i vratiti vas u neaktivnost.

Od 3-6 odgovora B: Kombinirajte individualne i grupne programe vježbanja. Na taj ćete način dodatno aktivirati svoje slabe točke, bolje upoznati svoje mogućnosti i dobiti upute koje će vam pomoći u grupnom vježbanju.

Danas u svijetu, pa i kod nas, postoji velik broj različitih programa vježbanja zanimljivih naziva. O njima ću vam pisati sljedeće nedjelje. Sada je važna samo vaša odluka da pokrenete svoje tijelo i ponovno povežete njegovo kretanje, građu i funkciju. Jer, moderan život osigurava nam je da možemo opstati i bez kretanja, bez podizanja ruku iznad glave, bez bacanja koplja ili kamena, sagibanja i slično. Takav život našim bi precima osigurao nestanak s planeta, ali mi smo sretnici pa ćemo biti kažnjeni "samo" boli, bolešću i disfunkcijom. Ako ne možete svladati nekoliko stepenica bez da ostanete bez daha, ako vam sat vremena vožnje izaziva grčeve u nogama, čitanje knjige bolove u vratu, ako uzimate bolovanje jer vam sjedenje na poslu izaziva bol u leđima - jasno vam je da niste u kondiciji i da ste izgubili kontrolu nad sobom i svojim okruženjem. Zato uložite određeni napor i promijenite ono što uistinu možete - same sebe.