



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

U Nürnbergu umjesto neonske reklame stoji jedna vještica



Dnevna živost ulice u Kopenhagenu

je pravi uspjeh "okinuti" fotografiju dok nitko nije blizu kipa. Nije ni čudo što su original, čiji je autor Edvard Eriksen, stavili na sigurno. Iako je Mala Sirena zaštitni znak Kopenhagena u gradu ima puno zanimljivijih građevina koje vrijedi vidjeti: od Burze, Parlamenta, Kraljevske knjižnice do dvorca Amalienborg. Ako Kopenhagen obilazite u društvu djece svakako vrijedi posjetiti park Tivoli. U neposrednoj blizini parka, odnosno na drugoj strani ceste nalazi se kip Andersenu, kojem svaki turist sjedne u krilo. Vremena za odlazak u neki od mnogobrojnih restorana nije bilo, ali u svakoj trgovini ima jako finih peciva sa sjemenkama koja će utažiti glad, a nisu niti skupa. Nakon Kopenhagena vožnja se nastavlja uz dansku obalu, a cilj je Helsingor u čijoj se blizini nalazi dvorac Kronborg gdje je Shakespeare smjestio radnju Hamleta. Riječ je o mjestu koje svakako vrijedi posjetiti i obratite pažnju na vodu koja ga okružuje, njome plove obitelji labuda koji su za vrijeme našeg posjeta još bili "ružna pačad".

Iz Helsingora polazi trajekt. Trideset minuta vožnje i eto nas u Helsingborgu, odnosno Švedskoj. Vožnja se nastavlja kroz unutrašnjost Švedske, pokrajine Skane i Smaland. Upravo zbog ovakvih vožnji isplate se autobusne ture. Teško da ćete avionom vidjeti crnogorične

šume, rijeke i jezera. Treću noć spava se u Asljunge. Mjestašcu usred šume u kojem se nalazi vrlo lijep hotel s četiri zvjezdice.

Šećerni štapići

Rani polazak iz Asljunge prema Stockholmu. Put nas vodi do simpatičnog mjestaša Granna, smještenog na obali jezera Vattern, drugom najvećem jezeru Švedske. Iako za Grannu možda niste čuli, sigurno su vam poznati crveno-bijeli šećerni štapići čiju izradu možete vidjeti u nekoj od brojnih suvenirnica. Iako je mjesto prilično malo, ima jako lijepo uređen turistički ured, a ponude suvenirna ne bi se posramio niti neki veći grad. Osim šećernih štapića mogu se pronaći i svi ostali tipični švedski suvenir, simpatični trolovi, različiti predmeti s uzorkom švedske zastave i nezaobilaznog losa, a uzorak sa šećernih štapića koji više novaca primaju i ure. Vožnja se nastavlja i eto nas u Stockholmu odakle polazi brod za Helsink. Krstarjenje velikim putničkim brodom s brojnim sadržajima, uz arhipelag djelića od 24 tisuće švedskih otoka prema Finskoj, doživljaj je što se ne propušta.

VJEŽBANJE ZA OČUVANJE FUNKCIJA TIJELA

Još uvijek malo ljudi voli vježbati

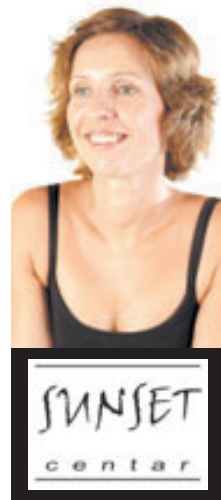
U svijetu, pa tako i kod nas, poznati su različiti aerobik programi vježbanja - step, hi-lo, aqua, tae bo, box, kick boxing, funky, dance, slide, latino, fit ball, new body, body attack, zumba, S fitness, bootcamp, pilates, joga, body tehnika, thai chi, trbušni ples, TRX, korektivna gimnastika, fravity...

Intenzivan razvoj fitness industrije (u programima i proizvodnji različitih rekvizita i sprava) započeo je 70-ih godina prošlog stoljeća kada je suvremen način života ozbiljno počeo ugrožavati psihofizičko zdravlje ljudi. Loša prehrana, sve manje kretanja kod kuće i na poslu te stres doveli su do povećanog obolijevanja ljudi, najčešće njihovog lokomotornog, srčano-dišnog i imunološkog sustava. Već 1968. K. Cooper u svojoj knjizi koristi pojam aerobics kao sustav vježbanja koji osigurava učinkovit razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti.

Suvremenu aerobiku, kao novi sustav vježbanja koji se velikom brzinom širio po svijetu i pokrenuo ljude da se bave

individualno s jednim ili dva vježbača. Programi su prilagođeni spolu, dobi, starosti ili specifičnim oboljenjima i stanjima (trudnice, povrede sustava za kretanje, osteoporoza, bolna kralježnica, kukovi, koljena, visok krvni tlak, artritis, multipla skleroza, neurološka oboljenja i sl.) te prema djelovanju na tjelesne sustave razlikuju se limfni, stanični, dišni ili detoksikacijski program. Svaki polaznik može odraditi individualno inicijalno testiranje funkcionalnih sposobnosti i mišićne nestabilnosti te na taj način objektivno pratiti svoj napredak. Body tehnika stalno se razvija, prati najnovija svjetska saznanja o utjecaju tjelovježbe na očuvanje i unapređenje zdravlja, suradu-

ne mislim pri tome da vježbanje ne treba biti zanimljivo, ali osim toga, u dva ili tri treninga tjedno mora zadovoljiti i ostale komponente koje su važne za zdravlje, razvoj i očuvanje tjelesnih funkcija. U suprotnom trošite svoje dragocjeno vrijeme. Razmislite što vam je sada najpotrebnije. Riješiti se boli i vratiti izgubljenu funkciju određenog dijela tijela, snagu, pokretljivost, ili biti u formi da biste izdržali izazove koji su pred vama svaki dan, ili zabava. Za potonje pozovite prijateljiću na kavu, otidite u diskoklub ili na plesni tečaj. Trening mora biti trening. Sat treninga mora imati za cilj razvoj neke osnovne motoričke sposobnosti, a kako se one razvijaju, znaju školovani tre-



čućnjeve, kretne rukama i povezuje ih u koreografiju koja je ritmički povezana uz glazbu različitih stilova s ciljem razvoja aerobno-anaerobnih sposobnosti i koordinacije, a dio sata usmjeren je na snaženje i istezanje. Prema složenosti koreografije, kretanja i brzini muzike, razlikujemo aerobik visokog ili niskog intenziteta (hi-lo), step aerobik koristi posebne klupce za penjanje i spuštanje, dance aerobik različite plesne korake, new body i body sculpting koriste bučice, gume i razne druge rekvizite za snaženje i tonificiranje mišića, aqua aerobik odvija se u



rekreativnim vježbanjem, promovirale su slavna Jane Fonda i Jackie Sorenson. Do danas u svijetu, a i kod nas, poznati su različiti aerobik programi vježbanja - step, hi-lo, aqua, tae bo, box, kick boxing, funky, dance, slide, latino, fit ball, new body, body attack, zumba, S fitness, bootcamp, pilates, joga, body tehnika, thai chi, trbušni ples, TRX, korektivna gimnastika, fravity, spinning, rowing, walking i... nema kraja. Instruktori svakim danom pronalaze i kreiraju nove programe vježbanja, daju im nova imena, licenciraju ih, ulože puno u marketing, osmisle novi rekvizit koji krene u proizvodnju i svijetom zavladala "histerija" za novim programom vježbanja. A sve se to dešava zbog toga jer, još uvijek, jako malo ljudi vježba i voli vježbati. Stalno traže nešto novo gdje će rezultati biti veliki, a uloženi trud što manji.

Ništa u životu nije jednostavno. Upoznati svoje tijelo, koordinirati pokrete i kretanja, postići kondiciju, snagu i optimalnu težinu proces je koji zahtijeva određeno vrijeme i trud.

Najpopularniji program vježbanja je body tehnika - licenciran program vježbanja inovatorice magistricke kineziologije Anamarie Jagodić Rukavina za koji je potrebna minimalno dvogodišnja edukacija i obnavljanje licence. Ta vrsta vježbanja cjelovito djeluje na sve komponente - tijelo, um i duh vježbača (razvija kondiciju, snagu, fleksibilnost, ravnotežu, brzinu reakcije, izdržljivost, koordinaciju te zbog aerobne komponente smanjuje potkožno masno tkivo). Koristi najveći broj rekvizita i sprava, kružne, stanične ili poligonske metode rada u grupi od tri, četiri, osam vježbača ili

je sa stručnjacima iz područja zdrave prehrane, medicine i kineziterapije te holističkog pristupa tijelu i samim time zahtijeva stalnu edukaciju. Vježbajući body tehniku svoje tijelu dajete raznovrsne, sveobuhvatne, motivirajuće i zabavne terapeutske, rekreativne ili sportske treninge. Uz kvalitetan i ciljani body trening svaki sat dobit ćete i puno znanja o funkcioniranju tijela, samopomoći na radnom mjestu ili kod kuće te zdravim životnim navikama.

Aerobik grupni programi (15-20 polaznika i više) vježbanja provode se već više od trideset godina. Edukacije se obično provode na tzv. vikendseminarima. Verificirana edukacija moguća je na Kineziološkom fakultetu, usmjerenjen trener fitnessa, ili pri HSSR-u. Ova tehnika kombinira različite korake, poskoke, skokove,

vodi, fit ball aerobik koristi velike lopte i sl. Kada se kroz treninge kombiniraju svi stilovi aerobika, možete naići na nazive aero-cross, aero-combat, aero-mix i sl.

TRX, ili trening suspenzije, označava grupni program vježbanja koji koristi rekvizit načinjen od mobilnih traka s ručkama koje vise sa stropa. Edukacija traje oko 12 sati i zahtijeva trenersko iskustvo, a koristi se sila gravitacije, otpor, vlastita težina tijela i sve pozicije tijela u prostoru, što na najprirodniji način razvija snagu svih mišića, izdržljivost, koordinaciju, fleksibilnost i osnovnu stabilnost cora (centar snage tijela - trbuh i leđa). To je funkcionalni trening koji istovremeno trenira više mišića kroz pokret i tijelo, a ne izolirano kao vježbanje na spravama. Nastavak o programima vježbanja sljedeće nedjelje.