



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen CarićElena Zdjelar prva, druga Cristina Liccardello,
treća Maja Predolović

diš može dovesti do uspjeha, zaključuje Elena. Za kraj, neizostavno novinarsko pitanje. Planovi?

- Imam jako puno planova za iduću godinu, naravno, neću vam sve otkriti, veli Elena i smije se. Planiram jedno veliko natjecanje na proljeće iduće godine, a pripremit ću svoj tim djevojaka za IBFF World Championship i IBFF Unverse 2014. One će na tim natjecanjima predstavljati moj klub i potpuno sam uvjeren da se neće kući vratiti bez osvojene medalje, obećava nam Elena. Bit će nam drago, u svakom pogledu. Samo neka tako bude. Budu li se djevojke tako srčano pripremale kao njihova trenerica i vlasnica dva svjetska odličja, dogodine u ovo vrijeme sigurno ćemo pisati o njima.

Zrelost treće životne dobi u savladavanju fizičkih izazova

Albert Einstein davno je rekao: "Nemojte ostarjeti, koliko god živjeli. Uvijek se ponašajte kao znatizeljno dijete pred velikim misterijem zvanim život". Nikada nije kasno za rast, razvoj, učenje, pa tako ni za vježbanje. Godine rada sa populacijom u "zlatnim" godinama tome svjedoče iz dana u dan. Ono što ne koristimo, neovisno o godinama, propada, a ono što treniramo i vježbamo raste i razvija se. Iskoristite tu činjenicu, privilegij koji nam je priroda dala i uživajte u napretku. Svi vi koji ste zašli u te mudre i zrele godine sada imate priliku svoj život usmjeriti na doista važne stvari, a među njima je i briga o vašem tijelu.

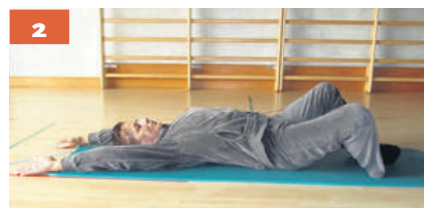
Uz opću izdržljivost za zdravlje su važne i vježbe disanja, snage, ravnoteže i istezanja.

Slika 1. Vježba disanja - legnite na leđa savijenih nogu i dlanove položite sa strane na donje dijelove svojih rebara. Duboko udahnite i pritom zrak dovedite do trbuha i osjetite širenje donjih rebara. Duboko izdahnite uvlačeći pupak prema kralježnici (kao da želite smanjiti opseg struka) i zamislite zatvaranje donjih rebara. Ponovite osam puta.

Slika 2. i 3. Vježba snaženja i istezanja - iz iste pozicije tijela kao u prvoj vježbi udisajem protegnite svoje ruke iznad glave istovremeno šireći koljena prema podu (ukoliko vam je podizanje



nja dok još niste umorni, a i koncentracija je bolja. Stanite uz zid ili uz neki predmet za koji se možete uhvatiti. Uspravite tijelo. Polagano podignite jednu nogu savijenog koljena u visinu kuca ili niže, važno je da se leđa, trup i glava ne saviju. Zadržite poziciju dok ne izbrojite do 6, 10 ili 15. Promijenite nogu i ponovite isto. Možda ćete primijetiti da vam je jedna strana lošija, ali neka vam to samo bude izazov. U početku se pridržavajte jed-



Uvijek svoje vježbanje započnite zagrijavanjem, postepenim podizanjem radne temperature tijela i frekvencije srca hodanjem ili slično. Frekvencija srca trebala bi biti za pedesetogodišnjake oko 120/min; 115/min za šezdesetogodišnjake i 110/min za sedamdesetogodišnjake (to su prosječne vrijednosti koje bi bilo bolje individualno odrediti). Svakako brzinu hoda prilagodite svojim mogućnostima i zdravstvenim ograničenjima.

ruku iznad glave bolno u ramenu, otvorite ruke u širinu ramena). Izdisajem iznad prsa stisnite dlan o dlan savijenih ruku, te stisnite nogu o nogu dok uvlačite pupak. Osjetite snaženje prsnih, ramenih i trbušnih mišića te mišića nogu i stražnjice. Ponovite osam puta.

Slika 4. Vježba ravnoteže - buduću da su vježbe za razvoj ravnoteže zahtjevnije za centralni živčani sustav moja preporuka vam je da je izvodite nakon zagrijava-

nom rukom i s napretkom pokušajte bez držanja. Pad sposobnosti ravnoteže, koordinacije i propriocepcije zbog promjena u živčanom sustavu jedan su od glavnih uzroka padova i neugodnih ozljeda.

Koristi koje ćete imati od tjelesne aktivnosti su brojne, ali ostvariti ćete ih samo ako je tjelovježba redovita, učestala - dva do tri puta tjedno, odgovarajućeg intenziteta i trajanja te prilagođena vašoj dobi i stupnju zdravlja.



Jesenski nokti