

NAJPOPULARNIJI PROGRAMI VJEŽBANJA

Snaženje, istežanje, stabilizacija



U prošlom članku potkrala su se dvije greške koje ovom prilikom moram ispraviti da bi informacije koje vam pružam bile objektivne i istinite. Najpopularniji program vježbanja nije samo Body tehnika, već svi programi o kojima sam pisala u prošlom i ovom članku. U nazivu programa nije Fravity nego Gravity - to je terapijski ili rekreativni program koji koristi rekvizit gravitacione. Posebno osmišljeni padobran-ljuljačka sa šest ručki koji visi sa stropa i na kojem se vježba u zraku stigao je s dalekog Balija. Ovim programom vježbanja cjelovito se aktiviraju svi mišići tijela u snaženju, istežanju i stabilizaciji. Tijelo na njemu može zauzeti vertikalni, horizontalni ili inverzivni položaj (glava prema podu, a noge u zraku). To je jedini rekvizit koji omogućuje rad s četiri nestabilne točke tijela i terapiju inverzijom, trakciju kralježnice i svih antigravitacijskih zglobova što smanjuje mišićnu napetost, spazam i bolove, a osigurava veći protok krvi i limfe za 30-50 posto već nakon jedne minute te pospešuje staničnu ishranu.

Istraživanja kažu da je pet minuta inverzivne terapije jednako kao tri sata spavanja, za 50 posto poboljšava cirkulaciju, tonus i ishranu kože lica te ima izuzetan učinak u kineziterapiji skolioze kod djece do 14 godina.

Zumba fitness licenciran je program vježbanja za koji edukacija traje jedan do dva dana i ne zahtijeva prethodno trenersko iskustvo, a novu muziku i koreografije instruktora dobivaju putem DVD-a. Ovaj program trenutno je pravi hit i vjerojatno je u svijetu fitnessa napravio pravu revoluciju kao aerobik davnih osamdesetih godina. Kombinira glazbu različitih stilova, najčešće latino i jednostavne plesne korake, kretne, poskoke i skokove koji se povezuju u koreografije koje su slične ili iste svugdje u svijetu. One mogu biti brže ili sporije, jednostavnijih ili složenijih struktura pa je trening intervalnog karaktera i utječe na razvoj aerobnih i anaerobnih sposobnosti, kalorijsku potrošnju te razvoj koordinacije

Postoji puno programa vježbanja, a najvažnije je odabrati onaj kojim ćete razvijati što više motoričkih sposobnosti i cjelovito utjecati na što više sustava u vašem tijelu tijekom jednog sata vježbanja, minimalno dva, tri ili više puta tjedno

Piše body instruktorka Morena Roglajen Carić



i izdržljivosti. U ponudi su još: zumba toning (koristi utege zvečke za oblikovanje mišića ruku i ramenog pojasa), zumbatomic za djecu, aqua zumba u vodi i zumba gold za starije osobe.

Bootcamp je intenzivan program vježbanja koji je nastao prema modelu fizičke pripreme marince, ali intenzivom prilagođen rekreativcima. Zahtijeva trenersko znanje i iskustvo, a edukacija traje jedan dan. Program koristi čučnjeve, sklekove, skokove, trčanje, preskakanje, vježbe s utezima, udarce iz različitih borilačkih sportova i još puno sadržaja.

Fit box rekreativni je boksarski trening koji uz muziku koristi različite tehnike udaraca rukama ili nogama u vreću ili fokuser. Ovaj program pomaže u rješavanju stresa, razvoju izdržljivosti, kondicije i snage.

Posljednjih godina često možete naići i na tzv. funkci-

onalni trening. Nažalost, loši i doslovni prijevodi engleskih riječi mogu dovesti do toga da se i takav naziv (postoji li uopće nefunkcionalan trening?) koristi za neki novi program vježbanja. Ono što on predstavlja je vježbanje sa slobodnim utezima, TRX-om, girijama i slično, bazične motoričke kretne strukture i vježbe iskombinirane su na različite načine da bi se razvile određene motoričke sposobnosti. Naglašavam da je svako vježbanje funkcionalno i utječe na razvoj jedne ili više sposobnosti i funkcija u našem organizmu ovisno o sadržajima, metodama i ciljevima unutar jednog treninga i u ciklusu od minimalno šest mjeseci.

Body & mind programi - pilates, joga (hatha, power, ashtanga, solama, meditacijska, joga u svakodnevnom životu i sl.), tai chi itd. Ne mogu reći da su to samo programi vježbanja jer je riječ o cijeloj filozofiji koja povezuje um i tijelo kroz vježbu, razvija snagu i fleksibilnost te uči tehnike disanja i opuštanja. Fitness industrija ih je popularizirala, ali im i nanijela štetu kada ih je uvrstila u svoje programe i omasovila grupe. Educirati se i shvatiti filozofiju svake zahtijeva godine rada na sebi, a tek onda i s malom grupom.

S-fitness-program, koji je osmislila glumica Sheila Kelley's, a riječ je o senzualnom plesu oko šipke u kombinaciji s jogom i pilatesom, ima za cilj osvijestiti senzualnost žene te povezati njezino fizičko i emocionalno biće kroz njezin ples. Pronaći i zavoljeti sebe i svoje tijelo te vratiti samopouzdanje glavni je cilj ovog programa.

Postoji još puno programa, ali ono što bi vama trebalo biti najvažnije je odabrati program vježbanja kojim ćete razvijati što više motoričkih sposobnosti i cjelovito utjecati na što više sustava u vašem tijelu tijekom jednog sata vježbanja, minimalno dva, tri ili više puta tjedno. Vodite računa o svojim tjelesnim mogućnostima, zdravstvenim ograničenjima i vremenu koje imate na raspolaganju za sebe. U velikoj ponudi sigurno možete pronaći nešto za sebe i krenuti u pozitivne promjene malim koracima.



Cvijeće na Triglavu

Ka v č

Pješačila, napisala i snimila Ingrid ŠANDOROV

Tko barem jednom kroči nogom u Nacionalni park Triglav u Sloveniji, odnosno na područje koje zahvaća dolinu oko Bohinjskog jezera i planine koje ga okružuju poželi se popeti na makar neki vrh.

To se upravo meni dogodilo već tijekom prvog obilaska čarobne okolice Bohinjskog jezera kada sam se popela na Vogel, ali uz pomoć gondole. Nakon takvih "mukotvornih" penjanja poželjela sam obići Triglavsko jezero, koja se nalaze na visini od 1.250 do oko 2.000 metara nadmorske visine. E, to je već pravi planinarski pohod za planinarsku nezalicu kakva sam ja.

Na ovo zahtjevno planinarenje pošla sam u organizaciji Planinarskog društva Umag koje se sa svojim podružnicama raširilo Poluotokom te se u busu skupila vesela ekipa iz cijele Istre. Iako se kretalo u rane jutarnje sate, polazak je malo usporio uspavani vodič Nino koji se drugi dan iskupio ustajanjem prije svih u 5 sati.

Lako bi bilo verati se planinom da ne moraš tegliti ruksaku od deset i više kilograma jer u nju mora stati jakna, kabanica, trenerka, hrana, voda i bezbroj sitnica ovisno o askeizmu vlasnika, no zna se, što ne ponesiš od hrane i pića - gore ćeš masno platiti. Bez obzira na težinu ruksaka, pametno je ponijeti čokoladu, suho voće ili slično što će brzo unijeti energiju u izmučene mišiće. Naš uspon je započeo od izvora Savice, i to najtežom stazom, "čez Komarčo", što bi rekli naši susjedi Slovenci.

Nakon prelaska romantičnim mostićem preko Save naglo smo krenuli uzbrdo i tako satima prtili, ali što smo se više penjali, pogled je bio raskošniji. Pogled od kojeg zastaje dah



Klinovi na Komarči

na susjedne vrhove, na Bohinjsko jezero, na sve manji parking s kojeg smo krenuli, na majusnu gondolu za 50 ljudi koja se penje okomito na Vogel treba doživjeti.

Kada sam prije planinarenja slušala o sajlama i klinovima podilazila me jeza, ali nasred

planine me svaka sjala obradovala da se malo "potegnem" uzbrdo, a svaki pogled nizbrdo, često provaljivo, me razgaljivao i tjerao naprijed.

Fascinantno je kako u tim situacijama, ukoliko ne patite od neke visinske fobije, ne marite previše što hodate uz rub gre-

