

Manipulacije i istezanje na kraju treninga uz pomoć velike lopte većina dočeka s nestrpljenjem



SVE POPULARNIJI INDIVIDUALNI PROGRAMI VJEŽBANJA

Uvjerenje da osobne trenere imaju samo bogate i poznate osobe definitivno je stvar prošlosti. Užurbani život prepun obaveza ostavlja nam malo vremena za brigu o tijelu. Svaki je čovjek drugačiji pa se i naše potrebe razlikuju.

Stručnjaci su nedavno otkrili da je potrebno kretati se dnevno više od 20 minuta, a kineziolozi, fizioterapeuti i liječnici prepoznali su pak važnost individualnog pilates body treninga. O novostima koje donosi body tehnika u individualnom pristupu, saznali smo u Pilates body studiju Morene Poglajen Carić koja je nakon dvogodišnjeg školovanja stekla od Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta titulu verificirane pilates body instruktore. Ujedno, ovo je jedini pilates body studio u Istri koji s Kineziološkim učilištem body tehnike iz Zagreba ima franšizu, a zahtijeva određenu naobrazbu, prostor (dvorana za individualne treninge i ona u kojoj se odvijaju grupni programi) i specijalne stott pilates sprave, koje su u Pulu dopremljene čak iz Kanade.

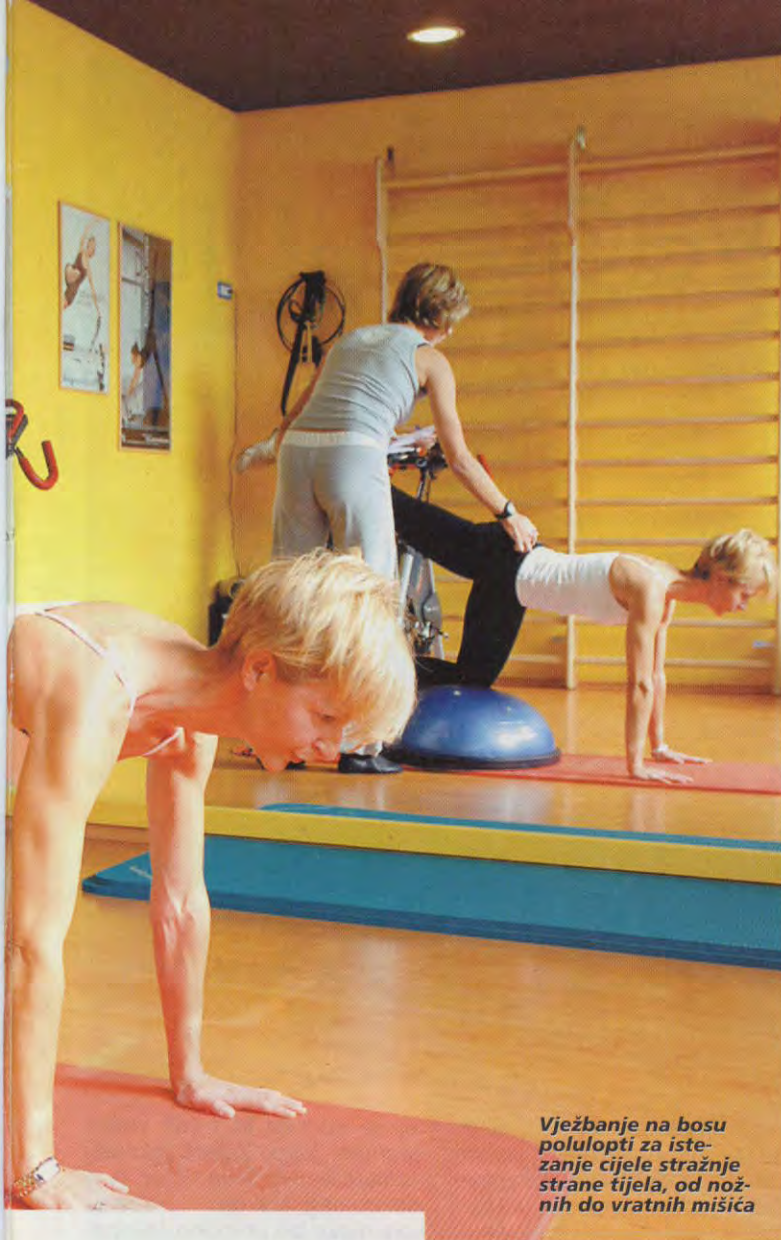
Osobni više nisu samo za

Stanislav Peharec: Individualni trening zasigurno je najbolji

Ravnatelj Poliklinike za fizikalnu medicinu dr. sc. Stanislav Peharec potvrđuje da nije sve za svakoga. Ističe da individualni trening mora biti utemeljen na funkcionalnim karakteristikama svakog pojedinca (mišićna snaga, izdržljivost, pokretljivost).

- Upravo svakodnevno stajanje i sjedenje generira discobalans (neravnoteže), stoga je individualni trening zasigurno najbolji trening. Pritom, vrlo je važno ne očekivati rezultate odmah. Kronični se učinci postižu tek nakon četiri do šest mjeseca redovitog vježbanja, dva do tri puta tjedno. U svakom slučaju, prije početka treniranja bilo bi uputno obaviti internistički pregled. Nakon toga se izrađuje program vježbi i progres, a kad se one tijekom niza individualnih treninga savladaju, vrlo je uputno vježbati u takozvanim pozitivnim manjim grupicama, gdje svaki pojedinac ima priliku izraziti svoj natjecateljski duh, naravno u okviru svojih mogućnosti, savjetuje stručnjak Peharec.





Vježbanje na bosu polulopti za istezanje cijele stražnje strane tijela, od nožnih do vratnih mišića

Pilates body tehnika ima korektivan pristup pri čemu prihvaća i uvažava individualne razlike motoričkih mogućnosti osobe kao i trenutačno psiho-emotivno stanje u kreiranju programa, uči klijenta osvješćivanju i regrutiranju miškulature, ali i ispravljanju lošeg držanja u svakodnevnom životu



Vježba na biciklu uz pomoć štapa čime se postiže jačanje trbušne miškulature, istezanje leđa i rameno-prsnog pojasa

Nova korektivna

Body tehnika je u potpunosti hrvatski proizvod koji je osmislila magistrica kineziologije Ana-Marija Jagodić Rukavina.

Osim individualnog pristupa, ističe se korektivna tjelovježba koja na nov i siguran način koristi specijalno dizajnirane stott sprave te puno različitih rekvizita – bosu poluloptu, roler, discositi, barell, trampolin, balans ploču, loptu, spinning bicikl i druge male rekvizite. Individualni trening koji u centru, osim vlasnice, obavlja-

ju još dvije educirane instruktore, može se usporediti s »lo impact« aerobikom niskog do umjerenog intenziteta, s kretnjama u svim pozicijama tijela. Tako se zadovoljava 45 do 60 minuta aerobne vježbe. Važno je napomenuti da se sve vježbe izvode u dodiru s podom, bez skakanja, što je i osnova »lo aerobika«.

Body tehnika ima korektivan pristup pri čemu prihvaća i uvažava individualne razlike motoričkih mogućnosti osobe i trenutačno psiho-emotivno stanje u kreiranju treninga te uči osvješćivanju i aktiviranju miškulature, ali i ispravljanju lošeg držanja. Nadalje, body tehnika ne tretira ciljano samo bolno ili oslabljeno područje, već svojim specijalnim programom vježbanja djeluje sveobuhvatno, preko reaktivnog sustava svih zglobova, kako bi se uspostavilo pravilno držanje. U individualnom pristupu važno je napomenuti da se za svaki sat programiraju drugačije vježbe, a završava opuštajućom manipulacijom i masažom tijela.

Istraživanje je pokazalo da je vrijeme potrebno za individualni trening pilates body tehnike znatno kraće te da jedan individualni može zamijeniti dva grupna treninga.

Prema riječima instruktore, sve više ljudi s našeg područja odlučuje se za pohađanje individualnih treninga, svjesni da se kroz grupne treninge ne mogu tako brzo i efikasno postići željeni rezultati, a koji su uvijek usko povezani sa zdravljem.

Totalno drugačiji od drugih

Sve vježbe su terapijske, imaju izvorište u klasičnom pilatesu, gimnastici i jogi, ali razlikuju se od svega dosad viđenog. Ova je tehnika idealna za sve koji žele »akciju« na siguran i terapijski način i za sve one koji nemaju vremena, a teže lijepom, funkcionalnom i zdravom tijelu. Treninzima se postiže lijep izgled, a razlozi zbog kojih se javljaju klijenti, među kojima ima i sve više pripadnika jačeg spola, problemi su s kralježnicom, mršavljenje, migrene i slično. Programi, u trajanju od 45 ili 60 minuta, mogu se izvoditi i u parovima te trojkama. Uglavnom, svi koji su se odlučili za ovakav trening složni su u tome da su u prilično kratkom razdoblju smanjili tegobe, što je vidljivo već nakon deset treninga.

Sanda ROJNIC SINKOVIĆ
Snimio Krešimir TADIJIĆ

eneri ogate



Vježbajući na univerzalnoj spravi reformer isteže se i snaži miškulatura cijelog tijela u raznim pozicijama