

## Samo moj funkcionalni fitness 1

*Psiholog i trener Dragan Šurlan za vas je osmislio plan dvadesetominutnog funkcionalnog fitness treninga kao poticaj da se istinski pokrenete. Najprije ćete saznati što je to točno funkcionalni fitness i kako nam pomaže da budemo snažne, zdrave i vike, a zatim ćete „na pladnju“ dobiti i konkretne vježbe, koje možete izvoditi gotovo bilo gdje*

Postoji jako puno različitih načina vježbanja. Na vama je da odaberete jedan i jednostavno krenete. Slažete se? No ako ste već bili u sličnoj situaciji, znate da to nije baš tako. Nije lako odlučiti se za bilo koju vrstu fizičkog napora - u teretani, na aerobiku, individualno ili u grupi. Jer, ako krenete, a ne dobijete rezultate ili vam dosadi, to razočaranje vas od vježbanja može samo još više odbiti. Složio sam ovaj plan dvadesetominutnog funkcionalnog fitness treninga za vas kao poticaj da se istinski pokrenete.

### **Što je funkcionalni fitness?**

Vježbanje može biti i zabavno i funkcionalno. Moja definicija funkcionalnog fitnessa je jednostavna - mogućnost tijela da najefikasnije izvodi sve dnevne fizičke zadatke - i to s najmanje umora. Primjera ima puno: ne zadišemo se dok se penjemo uz stepenice, trčimo za tramvajem ili se penjemo na Sljeme, imamo snage isprobati neki novi sport, ne umorimo se dok se igramo s djecom, možemo podići kofer bez da nas zabole ruke i leđa, itd. Nema smisla samo "izgledati lijepo" izvana ako nemamo snage, kondicije i energije za život. Potreban nam je funkcionalni fitness.

### **Vitkost kao nuspojava**

Ostale značajne dobrobiti funkcionalnog fitnessa su: više samopouzdanja, bolje zdravlje, dobar osjećaj u tijelu, više energije, poletnost, snaga i... vitkost! Ako tijelo angažiramo na kvalitetan način dajući mu pri tom sve što mu treba za efikasno funkcioniranje (optimalna fizička aktivnost, balansirana prehrana, njega i dobar odnos s tijelom), vitkost će doći usput. Iz iskustva znam da takav holistički pristup fitnessu ima znatno bolje rezultate. Cilj onda više nije izgubiti suvišnih pet ili deset kilograma, nego pokrenuti svoje tijelo najefikasnije i najkvalitetnije - vitkost je jednostavno nuspojava tog procesa. Čim osposobimo tijelo da postane čvrsto, efikasno i poletno,

dajemo mu mogućnost da nam pruži novu dimenziju kvalitetnijeg iskustva življenja. Suprotnost funkcionalnom fitnessu je nezadovoljstvo svojim tijelom, bolovi, ozljede, neefikasan metabolizam, manjak energije, debljanje... Lista se, nažalost, nastavlja u nedogled.

### **Kako tijelo reagira na funkcionalni trening**

Tijelo je tu da biste ga istinski osjetili. Ako ga ne koristimo dovoljno, ono prestaje biti jako, gipko i elastično. Većina ljudi uzima svoje tijelo zdravo za gotovo, ponavljajući iste pokrete iz dana u dan (vožnja na posao, sjedenje za stolom, tipkanje na kompjuteru). Ako tijelo ne suočavamo s novim izazovima, onda ono ostaje dobro samo u onome u čemu je dobro izvježbano (vožnja na posao, sjedenje za stolom, tipkanje na kompjuteru...). Uz takvo ograničeno i repetitivno djelovanje dolaze i problemi: loše držanje, bolovi u leđima, rukama i vratu, tromost, manjak energije, debljanje. Druga (puno bolja) opcija je omogućiti tijelu da se pokrene na nov način i adaptira se novim izazovima. Tako tijelo postaje življe, jače, pokretnije, fleksibilnije i... puno sretnije.

### **Bilo kada i bilo gdje**

Vježbe koje ću vam pokazati u sljedećim nastavcima vježbe su s vlastitim tijelom - bez utega i sprava. Možete ih izvoditi bilo gdje i bilo kada - kod kuće, u hotelu, na putu, u prirodi, itd. Jedino ne u avionu jer bi vas vjerojatno zamijenili za neke vješte i opasne teroriste, a to ne bi bilo dobro! Prednost ovakvog (funkcionalnog) treninga je buđenje i učvršćivanje cijelog tijela bez povećanja mišića. Cilj ovih vježbi je razviti kondiciju, mišićnu izdržljivost, kardiovaskularnu izdržljivost, stabilnost tijela, ravnotežu, snagu i poletnost. O vitkosti smo već govorili!

### **Priprema za vježbanje**

Nakon ove promjene u perspektivi, idemo se posvetiti vježbanju. Prije svega, ako niste pročitali moje prethodne članke o motivaciji, prehrani i pripremi za vježbanje, kliknite na njih [ovdje](#) i prođite kroz sve opisane vježbe - kako biste dobili najbolje rezultate! Vježbanje samo po sebi, bez bitnih temelja, jednostavno neće biti uspješno. Dakle, započnite s člankom [Tijelo kao saveznik i prijatelj](#).

Za vas, hrabre čitateljice Femine, složio sam listu relativno jednostavnih vježbi s kojima možete započeti svoju novu fitness avanturu. Vježbe koje vam donosim u članku idući tjedan grade osnovnu, stabilnu strukturu, koju ćete kasnije moći upotrijebiti u bilo kojoj drugoj fizičkoj aktivnosti. Bit će mi drago ako vas ove vježbe potaknu i pokrenu u smjeru vaših ciljeva.

**Dragan Šurlan u akciji - vježbe nalik ovoj očekuju vas kroz sljedeće nastavke dosjea o funkcionalnom fitnessu.**

**Dragan Šurlan**

**Psiholog i trener**

**Fitness Bootcamp**

**[www.ZagrebBootcamp.com](http://www.ZagrebBootcamp.com)**