

U savršenoj formi tijekom cijele zime

Kineziologinja i znanstvenica Martina Mavrin Jeličić donosi vam važne savjete za zimsko vježbanje te objašnjava zašto smo zimi razdražljivi, bezvoljni, virozni i deblji. Ako proljeće želite dočekati u savršenoj formi, vitkog stasa i puni energije, pažljivo pročitajte Martinine sugestije

Dugo sam vremena razmišljala o tome što mi se to događa zimi. Zašto iz godine u godinu stalno slušam iste jadicovke bliskih ljudi - opet sam prehladena; ova hladnoća me deprimira; mrak me čini malodušnom; nemam snage ni za što; jedva čekam da prođe zima...

Udaljavajući se od prirode, ućeci svoj organizam na zatvorene prostore (pri čemu naši mehanizmi autoregulacije nisu više toliko prilagodljivi vremenskim uvjetima), ujutro se osjećamo umorno i tmurno. Dovoljno dobar razlog za ostanak u krevetu. Pomisao na održavanje tijela ponajprije zdravim i funkcionalnim, a onda i u formi, tijekom zime nekako nam teže pada. Kako biste nešto mijenjali potrebno je najprije razumjeti, a onda djelovati.

Zašto smo tijekom zime razdražljivi, bezvoljni, virozni i deblji?

Tijekom zime, zbog smanjenog dotoka krvi u mišićno tkivo, javljaju se **bolovi u mišićima**. Bol stimulira živčane stanice koje šalju poruke prema mozgu te uzrokuju daljnje kontrakcije mišića koje pogoršavaju stanje tijela stvarajući dodatnu napetost.

Hladnoća smanjuje sposobnost mišića da proizvode **silu i snagu**, ali i brzinu provođenja živčanih impulsa, zbog čega se smanjuje mogućnost njihove relaksacije. Narušena koordinacija mišića i smanjenje brzine refleksnih reakcija povećava rizik od **ozljeda**. Stvara se **ACTH ili adrenokortikotropni hormon** (hormon stresa). Njegovo pojačano lučenje uslijed pada temperature zraka uzrokuje **osjećaj tjeskobe i razdražljivosti**.

Zbog manjka endorfina povećava se osjetljivost mišićnog, tetivnog i živčanog sustava na bol te se **javljaju glavobolje, bolovi u kostima i mišićima**. Povećana vrijednost ACTH-a i **pad endorfina** smanjuju obrambene sposobnosti organizma i **smanjuju raspoloženje**.

Debljamo se lakše jer je jedan od pokretača aktivacija enzima za skladištenje masti, **lipoprotein-lipaze (LPL)**,

kako u mišićima tako i u masnom tkivu, tijekom zime povećan. Testosteron, hormon koji pomaže u povećanju mišića i snage, kao i kod sagorijevanja masti tijekom zime pada na najnižu točku. Zakočenost i bolovi rezultat su reagiranja tijela na hladnoću. Sasvim blagi podražaj lagane hladnoće živci će prenijeti kao veliku hladnoću i izazvati burnu obrambenu reakciju grčenja mišića.

Važni savjeti za zimsko vježbanje

Bilo da već vježbate ili tek planirate krenuti, neka vam sljedeći savjeti budu glavne smjernice tijekom vaše zimske tjelovježbe:

1. Prilagodite intenzitet vježbanja

Intenzitet vježbanja trebao bi se kretati između **55-75% maksimalne frekvencije srca, jer je takva frekvencija povezana s pozitivnim odgovorom imunološkog sustava u produkciji makrofaga** (leukocitnih stanica čovjekova tijela čija je osnovna zadaća čišćenje organizma od otpadnih tvari i borba protiv antigena).

2. Umjereno vježbanje za imunološki sustav

Osim što vam neće oduzeti energiju, umjereno vježbanje potiče protok krvi, duboko disanje, povećava raspon pokreta u zglobovima, a to je ono što stimulira imunološki sustav.

3. Započnite s opuštanjem

Vježbanje započnite svjesnim opuštajućim vježbama za svaki segment tijela kako biste uklonili napetost nastalu nepravilnim držanjem tijela, stresom ili sjedećim položajem. Opuštajuće uvodne vježbe pružaju vašem tijelu šansu da se vrati u stanje odmorenosti i ispravi nepravilnosti antropološkog stava.

4. Zaustavite misli

Usmjerite misli iz vanjskog svijeta na svoje tijelo tijekom vježbanja. Taj sat vremena poklonite sebi. Promatrajte osjećaje koji se javljaju tijekom pokreta. Uživajte u njima i u sebi.

5. Povežite se s dahom

Neka vam disanje bude ritmično, polagano i duboko. Kisik također ima važnu ulogu u poboljšanju imunološkog sustava. Počevši od 1931. (tad je Otto Warburg dobio Nobelovu, nagradu za istraživanje o povezanosti između raka i dovoljne količine kisika u stanicama), postoji sve više dokaza koji indiciraju povezanost između nefunkcionalnosti imunološkog sustava i smanjenog metabolizma kisika.

6. Ključ je u zagrijavanju

Zagrijavajte se duže tijekom hladnijeg vremena, minimalno 20 min u stojećoj poziciji kroz vježbe pokretljivosti svih zglobnih površina i pokretanje kralježnice u svim njezinim smjerovima kako bi se tijelo klimatiziralo prije glavnih vježbi. Zagrijavanje treba stvoriti osjećaj pripravnosti, nikako zamor.

7. Nemojte se forsirati

Suviše intenzivan trening mogao bi uništiti imunološki sustav, a ne ga osnažiti. Jednostavnim riječima, da bi izvelo određene aktivnosti, tijelo će morati koristiti što god ima. U toj će situaciji početi pojačano producirati kataboličke hormone (uništavajuće), kao što su kortizol i adrenalin. Posljedice su povećana frekvencija srca, opći mišićni umor, iritacija zglobova i depresija.

8. Mentalna povezanost

Još jedan aspekt zimskog vježbanja je mentalna povezanost. Ovo doba godine često je popraćeno stresovima, strahovima, depresijama i promjena raspoloženja. Uvijek je zavidljivo kako već mala aktivnost poput šetnje može opustiti um i podići raspoloženje. Dakle, kada osjetite da vas zima opet deprimira, podignite guzu i krenite... I ne mislim u šoping, već na vježbanje.

www.bodybalance.hr