

## Novi trendovi za savršeno utegnuto tijelo

*Kako već na prvom treningu ne biste odustali od ovogodišnje odluke "redovito vježbati", pokušat ću vas uvesti u svijet zdravog, zabavnog i modernog vježbanja u 2012. Ljestvica fitness trendova u 2012., koju vam donosim, ne sastoji od onoga što je "u modi", već se izbor temelji na novom istraživanju s područja medicine i sporta*

Cilj uključivanja u vježbanje nikad ne bi smio biti usmjeren samo na poboljšanje tjelesnog izgleda već i na poboljšanje tjelesne funkcionalnosti u svakodnevnim situacijama. Vježbanje treba biti fokusirano na uzorak pokreta, a ne samo na pojedini mišić. Mišići će se prirodno razviti kako se rade i različiti uzorci pokreta, tako i većina rekreativaca s ovakvim vježbanjem može izgledati vitko i snažno. Fokus treba biti na funkciji, a odličan izgled je samo nusproizvod.

Ova se ljestvica fitness trendova u 2012. ne sastoji od onoga što je "u modi", već se izbor temelji na novom istraživanju s područja medicine i sporta.

**1. Trčanje.** Pravilno trčanje na svježem zraku i u prirodi još uvijek je najbolja i najjeftinija vrsta tjelovježbe. Ne znate li svoje kondicijske mogućnosti i kvalitetu svojeg fundamentalnog pokreta mogli biste upasti u zamku. Savjet: prije no što krenete na trčanje testirajte se kod profesionalnog instruktora koji će vam dati smjernice za učinkovito i bezbolno trčanje.

**2. Funkcionalni fitness.** Koncept je treninga stvoriti čvrste temelje kako biste bili u mogućnosti savladavati svakodnevne životne zadatke i izazove. Mogu ga definirati kao set pokreta koji nas unaprjeđuju i postavljaju nam dobre temelje za život bez boli i ozljeda.

**3. Pilates Yoga (Yogalates).** Spoj joge i pilatesa gdje su osnovni pokreti joge sjedinjeni s konceptom pilatesa. Pokreti su precizni, veliki je naglasak na poravnavanju tijela, tj. pravilnom stavu pri izvođenju poze. Ako volite jogu ili pilates, a ne možete odlučiti koje odabrati, razmislite o Pilates Yogi.

**4. Plesni fitness.** Zumba je prošle godine obuzela svijet, što je stvorilo čitav novi smjer fitnessa. Zabavno je i mnogo bolje od starog jazz-fitnessa, te je odličan način da se dovedete u formu.

**5. Individualni treninzi.** Sve više ljudi otkriva pogodnosti osobnih trenera. Reći ćete skup je to sport. Ali kad uvidite da je vrijednost (učinkovitost) jednog individualnog treninga kao 5 grupnih od 30 ljudi, shvatit ćete da za uplaćenu vrijednost dobivate ono što želite. To uvelike pomaže da brže postignete svoje ciljeve.

**6. Programi za djecu.** Kako su dječja pretilost i deformacije kralježnice sve više u porastu, tako je u svijetu fitnessa iznimno važno stvoriti programe koji su namijenjeni djeci i njihovom zdravlju.

**7. Cy-Yo, odnosno Cycle Yoga.** Kako? Da, radi se o kombinaciji joge i bicikla. Nije baš da pedalirate i dubite na glavi, već vježbe joge izvodite tijekom vožnje bicikla ili u kombinaciji, prvo vježbe joge, a onda vožnja bicikla. Ukoliko vam odgovaraju vježbe joge, ali vam se čine prelaganima isprobajte cy-yo. Najsličnije ovoj vrsti fitnesa kod nas možete pronaći kroz program FitBalance (kombinacija vježbi joge s rekvizitima i bicikla).

Neke su stvari ostale iste: od 2008., obrazovani, visokoškolorani instruktori fitnessa bili su fitness trend broj jedan. Rezultat je to shvaćanja kako niti jedna edukacija ne može zamijeniti dugogodišnje fakultetsko školovanje.

Istraživanje koje je provedeno unutar programa *American College of Sports Medicine*, rangiralo je trendove za nadolazeću godinu koji smo nabrojali i u ovom članku. Međutim, zanimljiv je podatak da su ostali čvrsto prisutni trendovi u posljednjih par godina u potpunosti nestali s popisa: pilates već drugu godinu zaredom nije na popisu; lopte za stabilnost, poznatije kao švicarske lopte, osmišljene kako bi poboljšale ravnotežu, već dvije godine također nisu na popisu, nakon prilično uspješnog djelovanja.

Trendovi u fitnessu nastaju kao posljedica potražnje pojedinca. Nastoje zadržati tjelovježbu zanimljivom, korisnom i motivirajućom kako bi se u vama probudio interes da se nastavite baviti tjelovježbom kroz čitav život.

[www.bodybalance.hr](http://www.bodybalance.hr)