

More - najbolja "sprava" za mršavljenje

Vježbe u vodi učinkovitije su od onih na suhom, jer se pri vježbanju koristi otpor vode, a to dovodi do veće potrošnje kalorija. Za što veću potrošnju energije koristite kombinaciju jednog od stila plivanja s brzinskim pedaliranjem na mjestu

Promatram turiste na plaži, uključujući i svog dragog supruga koji se inače preznojava u studiju tijekom godine da donekle isteše svoje tijelo, a sada se izležava na plaži i tu i tamo bućne u more (a i to samo kad ga ja natjeram), da se osvježi. Svi stalno pogledavamo svoja tijela koja nam nikad nisu dovoljno dobra, tijekom godine trošimo velike sume novca kako bismo ostali fit i zdravi, a ljeti kada imamo gotovo idealnu "spravu" pored sebe - more, neki radije biraju ležanje.

Kontakt mora i tijela

Osjećam svoja stopala dok lagano ulaze u more, pogled mi putuje daleko prema pučini, duboko udahnem i zaranjam u morsku dubinu. Nastavljam plivanje svojim omiljenim stilom, kraulom... Osjećam kako mi se pokreće cijela muskulatura tijela dok osjet morske vode na koži postaje relaksirajući i osvježavajući. Sinkronizacija daha, ruku i nogu umiruje i ujednačuje moje disanje.

U misli mi navire sve naučeno o koristima plivanja, razmišljam o činjenici da plivanjem produžujemo svoju mladost... Osjećaj koji je predivan uvjerava me da na mentalnoj razini sigurno proizvodim hormon sreće koji nam omogućuje produljenu mladost. Osjećam svoje ruke, ramena, leđa, grudni koš, stražnjicu, bedra i noge, koji poput malog stroja složno rade i pružaju mi zavidnu brzinu potičući mišiće na neprestane kontrakcije i istežanja. Ritam srca se pojačava, nastavljam lagano ubrzavati ritam što mi omogućuje razvijanje kondicije i izdržljivosti.... Sve znanstvene činjenice o koristima plivanja sada su provjerene. Na kraju bacam pogled na svoj ručni mjerač kalorija koji mi pokazuje potrošnju oko 450 kalorija za 35 minuta - idealan program za mršavljenje.

Na američkom institutu u Seattleu otkriveno je da žene koje plivaju pet puta tjedno mogu za 20% posto smanjiti rizik od raka dojke! Eto, dovoljno je razloga da i u sljedećih nekoliko dana, koliko mi je preostalo za odmor, iskoristim na ovaj način -

priuštite si i vi ovako dobar gušt. Izbjegavajte sljedeće programe jedino ako ne znate plivati.

Polusatni programi uz korištenje najljepše sprave

Kako bi plivanje ili vježbanje u moru imalo učinka preporučujem svakodnevno 30-ak minuta, ili barem tri puta tjedno. Izaberite program uz more koji vam najviše odgovara.

Vitke noge bez celulita

Statistike kažu da su noge prvo što se primijeti na ženi, dovoljna motivacija da krenete u "maraton" na vodi. Trčanje ili hodanje kroz vodu, jednostavno čini čuda. Dok trčite kroz vodu neka vam voda dopire do ramena (prihvatljivo je i do bokova), minimalno tri puta u tjednu u trajanju od trideset minuta. Otpor vode djelovat će poticajno na izmjenu tvari u vašem organizmu, topit ćete masnoće, potaknuti cirkulaciju u nogama, učvrstiti mišićno i vezivno tkivo te poboljšati stanje kože i "isklesati" vaše noge. Za ilustraciju, ova vrsta trčanja je čak 50 puta učinkovitija od običnoga, a ne rezultira opterećenjem zglobova.

Lijepo oblikovana leđa i ruke

Ako imate problema s leđima ili križima preporučujem leđno plivanje. Ovaj stil plivanja najmanje opterećuje kralježnicu, omogućuje mišićima da se pokrenu i razgibaju, ali ne i da se zgrče. Otpor koji pritom ostvarujete kroz vodu razvija lijepe i vretenaste mišiće ruku, te ojačava muskulaturu leđa.

Čvrste grudi

Kod nas žena, grudi s godinama gube čvrstoću. Uzroci mogu biti nasljedni, poput elastičnosti kože, gustoće tkiva ili su povezani s dobi, trudnoćom, dojenjem, naglim mršavljenjem. Zbog utjecaja gravitacije vezivno tkivo koje drži grudi pod stalnim je opterećenjem. Starenjem, stari i naša koža i gubi elastičnost. U svijetu, a i kod nas, postalo je uobičajeno sve rješavati plastičnim operacijama. Ja još uvijek vjerujem da se takvi zahvati urednim načinom života mogu spriječiti ili pak izbjeći. Bez obzira na trenutno stanje vašeg tijela, čvrstoću prsnih mišića održavajte plivanjem.

Dok plivate prsnim stilom i izvodite pokret objema rukama prema naprijed pazite da laktovi obavezno budu ispod vode. Važno je da dlanove tijekom spajanja ispred prsnog koša čvrsto stisnete jedan uz drugi i zadržite tu kontrakciju tijekom cijelog ispužanja ruku ispred sebe, prije novog zamaha ruku kroz vodu. Ovo je najstariji i najsporiji stil plivanja, ali zahtijeva veliku snagu nogu i ramena.

Opuštanje tijela i duha

Ako ste pomislili da jogu možete izvoditi samo na strunjači, varate se. Klasična pozicija opuštanja na leđima zvana Anandasana itekako je primjenjiva u moru. Usudila bih se

kazati da je čak i učinkovitija. Strunjača vam neće suditi ako vaše tijelo nije u potpunosti opušteno, ali ležati na površini mora bez potpunog prepuštanja nije moguće. Tijekom lebdenja na površini, dok vam je jedan dio tijela nježno zaronjen u more a drugi hvata sunčeve zrake izvan površine, usmjerite svoje misli na osjećaj u tijelu i neprestanu izmjenu udisaja i izdisaja. Jedini nedostatak ovog opuštanja je što ne može trajati dugo, tko zna na kojem bi otoku završili. :-))

Mršavljenje

Vježbe u vodi učinkovitije su od onih na suhom, jer se pri vježbanju koristi otpor vode, a to dovodi do veće potrošnje kalorija. Za što veću potrošnju energije koristite kombinaciju jednog od stila plivanja sa brzinskim pedaliranjem na mjestu, dok su vam noge u moru, a tijelo postavljeno okomito. Zamislite da stojite u moru i pritom nogama vozite bicikl, a rukama održavate ravnotežu.

O čemu trebate voditi računa

- uvijek plivajte sa silikonskom kapom ili dok sunce nije prejako
- kad odradite svoju rutu nemojte odmah izaći iz vode, lagano plivajte kako bi se normalizirao krvotok
- nemojte plivati gladni ili puna trbuha
- u slučaju grčeva odmah iziđite iz vode i opustite se
- oslušajte svoje tijelo, ako se umorite, izađite iz mora ili se opustite u ležećem položaju, inače riskirate pojavu grčeva
- izbjegavajte prsno plivanje ako imate problema s vratom. Kako je glava tijekom ovog stila zabačena unatrag, mišići vrata izrazito su napeti, što se još povećava kružnim pokretom ruku. Sve to može uzrokovati pritisak na izlazište živaca u vratnoj kralježnici
- imate li problema s koljenima izbjegavajte dugotrajni prsni stil plivanja. Kružni trzajni pokret nogama preopterećuje neke tetivne pripoje na koljenima
- kod problema u križima izbjegavajte slobodan-kraul stil i prsni, jer opterećuje donji dio tijela kod naglih pokreta nogu
- kod ozbiljnijih tegoba u koljenima i kukovima optimalno je plivanje s perajama - na taj će način pokret u koljenu i kuku pokrenuti mišiće nogu na najbolji mogući način, bez nepotrebnog opterećenja na tetive ili već oštećenu hrskavicu

www.bodybalance.hr