

Trendovi vježbanja u 2014.

Malo je sretnika koji su pronašli svoj idealni oblik kretanja u kojem uživaju svakodnevno. Po statistici koja je rađena za Republiku Hrvatsku, mogla bih reći da je još uvijek više onih (oko 90%) koji nisu zakoračili u svijet vježbanja. Međutim, krivi odabir kretanja pruža i puno boli i patnje, što u konačnicu znači uputnicu za fizikalnu terapiju

Anita, žena u najboljim godinama (45) nikada prije nije razmišljala da joj je potreban neki poseban oblik vježbanja jer je cijeli život bila aktivna. Promjenom posla koji više nije bio toliko aktivan već je od nje zahtijevao 8 sati sjedenja, shvatila je da se mora uključiti u neki organizirani oblik vježbanja. Vježbanje kod kuće za nju je nemoguća misija. Kad me je pitala koji bi program za nju bio najadekvatniji, morala sam biti iskrena. Prvo je stvoriti funkcionalno stanje, što znači da mišići budu sinhronizirani i da nema kompenzacija tijekom vježbanja, a tek nakon korekcije možete birati što želite.

Svjetski mediji prenose kako ćemo u 2014. godina postići vitkost, te navode ovu godinu kao prekretnicu u vježbanju, da više neće prvo mjesto zauzimati izgled, već zdravlje i ozdravljenje. Žao mi je što im je toliko trebalo. Potrebno je osvijestiti pojedince da ne mogu dobiti lijepu guzu ako je ona godinama vidjela samo udobnu kožnu sjedalicu. Njezino bi aktiviranje u vježbama za guzu dovelo do velikih kompenzacija i kompresija na kralježnicu, jer je jednostavno ne znamo uključiti u pravom trenutku, prije ostalih mišića. Posljedično će vježbu za guzu izvoditi mišići natkoljenice i lumbalni dio kralježnice.

Bez obzira na istraživanja koje nam donosi *American College of Sports Medicine*, uvijek prije početka bilo kakve aktivnosti napravite funkcionalnu dijagnostiku svojeg pokreta i snage, korigirajte se i onda uživajte u trendovima.

1. CrossFit - kombinira visoki intenzitet intervalnog treninga, CrossFit je trening snage corea i kondicije.

2. Programi s vlastitom težinom - kao što i sam naziv kaže program se provodi bez bučica, rekvizita, jedini je rekvizit vaše tijelo. Jedan od takvih oblika vježbanja je joga i trx treninzi.

3. Treniranje s profesionalnim instruktorima - kao i svake godine zauzima visoko mjesto. Vježbati s priučenim trenerima, trenerima koji se školuju po nekoliko mjeseci,

trenerima bez diplome i iskustva može vas odvesti samo do slabih rezultata i ozljede.

4. Treninzi snage - u njima više ne uživaju samo muškarci već je sve više pripadnica ljepšeg spola koje vole vježbe s utezima.

6. Osobni trening - bez obzira na krizu, ulaganje u sebe uvijek se višestruko vrati. Jedan individualni trening može zamijeniti 5 grupnih treninga.

7. Intervalni trening - Tabata, trening koji se sastoji od 20 sekundi vježbanja i 10 sekundi pauze koje se izmjenjuju kroz 8 serija. Ova metoda vježbanja može se koristiti kod svih vježbi: bench pressa, sklekova, preskakanja vijače, skokova itd.

8. Trčanje - najdjelotvorniji i najprirodniji oblik kretanja. Jedina mu je mana što lošom tehnikom i neadekvatnom metodičkom pripremom za trčanje možemo itekako prouzročiti ozljede.

Zaboravite ponekad na trendove i priuštite svome tijelu kombinaciju svega ovoga u odmjerenim dozama. Napravite svoj program vježbanja, a imate li pitanja obratite se stručnjaku.

www.bodybalance.hr