

Zakoni učinkovitog proljetnog vježbanja

Ako ste pomislili da ću vam iznijeti čarobnu formulu i ukazati kako baš za vas imam aktivnost koja će vas učiniti zdravijima i vitkima, pogriješili ste. Svatko je kreator svoga života, i nitko umjesto vas niti može, niti bi trebao donositi odluku koja je za vas najbolja aktivnost, kroz stručne smjernice možda da, ali konačnu odluku možete jedino vi donijeti

Ne postoji ni stručnjak ni trener koji poznaje vaše tijelo bolje od vas samih. Slažete li se? Ako je odgovor da, spremni ste krenuti u istraživanje svoga tijela i njegovih potreba. Upravo je proljeće idealno vrijeme za početak vježbanja ili povećanje njegovog intenziteta. Proljeće je vrijeme buđenja prirode, a s prirodom se budimo i mi. Počinjemo paziti na prehranu, koristimo posebne kreme za kožu i baš s prvim zrakama sunca dobivao želju za kretanjem.

Mnoge moje klijentice često imaju slična pitanja. Što vježbati u proljeće? Kako bi na to pitanje mogli sami sebi dati odgovor, postavite si prvo nekoliko potpitanja. Želim vježbati u dvorani ili na zraku? U grupi ili sama? Intenzivniji trening ili laganiji? Moram li kod odabira aktivnosti paziti na svoju kralježnicu ili zglobove? Odgovori na ova 4. pitanja napraviti će vam dobru selekciju kod izbora aktivnosti. Ako je odgovor na zadnje pitanja potvrđan u tom slučaju predlažem vam konzultantice sa stručnjakom prije nego li krenete sa svojom omiljenom aktivnosti. Kada pronađete svoju aktivnost važno je da se vodite savjetima za sretne vježbače.

10 profesionalnih savjeta:

Timski duh; ako se sami ne možete pokrenuti, potražite partnera, jer u dvoje je uvijek ljepše.

Lijepo odjeveni; nemojte za svoj prvi odlazak na vježbanje obući prestaru trenirku, osjećat ćete se bolje ako ste i „pristojno“ obučeni. Neka vam odlazak na proljetnu aktivnost bude vaš mali izlazak.

Utrka s tigrovima; ne postavljajte si previsoke ciljeve, jer će vam vrlo brzo postati naporno i nezabavno. U tjedan dana još nitko nije postigao svoj zacrtani cilj.

Zdravstveni pregled; ako ste stariji od 35 i niste baš ljubitelj sportski aktivnosti, trebali biste najprije obaviti pregled kod doktora.

Prepuni trbuh; nemojte nikad krenuti na vježbanje punog trbuha, idealno je da svoj zadnji obrok imate 3 h prije početka aktivnosti.

Uvijek i sada; vježbati možete uvijek i svugdje, možda ne 1 sat, ali nekoliko praktičnih vježbi možete napraviti i kad se ustajete sa stolice. Stisnite guzu prije podizanja i evo vježbe za lijepo oblikovanu guzu.

Izmjene; bez obzira koju proljetnu aktivnost odaberete, pokušajte uvijek unositi neke promjene, drugačije vježbe, drugačije staze za rolanje.

Ipak nastavite; u početku ćete osjećati možda upalu mišića, biti će vam teško, ali nemojte odustati, jer će i to proći.

Pravilo tekućine; po satu vježbanja gubite oko 1 litru tekućine, obavezno napunite izgubljeni.

Želim vam da pronađete svoju proljetnu aktivnost i uživajte u njoj punim plućima, jer to zaslužujete. Nije toliko važno trčite li, rolate, vozite bicikl, vježbate u dvorani, šetate, plešete ili plivate sve dok to radite s osmijehom.

www.mbs.hr