

Kako se natjerati na sustavno vježbanje?!

Rujan je mjesec kada sami sebi kažemo „Vrijeme je da krenem vježbati“. Prvi korak usmjeravamo na svoje malo istraživanje, gdje, što i koliko vježbati. Postoji nekoliko programa u dvoranama različitog intenziteta i strukture sata u kojima možete pronaći ono što vas može motivirati da nakon kraja jednog treninga poželite još jedan

Većina žena, nažalost, odustane već i na samom odlasku na prvi zakazani trening. Često su to samo opravdanja, obaveze su nas pritisnule ili smo previše umorne za tjelesni pokret pa radije odaberemo trosjed i televiziju. Nije lagano promijeniti uhodani put kojim idemo, posebno ako se ne radi samo o ugodu. Najbrže odluke za vježbanje donose oni kojima je bol već pokucala na vrata i tada su obaveze i početni napor sekundarni, dok je otklanjanje boli primarni cilj. Pronaći motivaciju, znači napraviti drugi korak prema dobroj formi i zdravlju. Nakon početne motivacija, većina opet odustaje, jer shvate da vježbanje barem u početku zahtjeva mentalni i tjelesni napor. Kod vježbanja, napor je prirodna pojava upravo iz razloga jer je tijelo bilo zapušteno dugi niz godina. Tek kada prihvatimo napor kao sastavni dio bilo kojeg procesa na putu smo da vježbanje postane naš partner u životu. Odgajamo li dijete bez napora? Činimo li posao koji volimo bez napora? Napor ili uloženi trud u nešto stvaraju temelj za uspjeh i ugodu.

Treća, ali nikako manje važna karika, je navika. Istraživanja pokazuju da je potreban 21 dan u nizu kako bi vježbanje pretvorili u naviku, sastavni i važan dio života. Upravo je 21 dan dovoljan da primijetimo nevjerojatne rezultate koje smo postigli te da napokon imamo tijelo kakvo zaslužujemo.

Pitamo se, u koji program da utrošimo svoje i onako dragocjeno vrijeme i posvetimo se toj tjelovježbi 21 dan? Postoji nekoliko programa u dvoranama različitog intenziteta i strukture sata u kojima možete pronaći ono što vas može motivirati da nakon kraja jednog treninga poželite još jedan.

Trening fluidnog karaktera s rekvizitima

Volite li fluidne pokrete, zabavljaju vas različiti rekviziti, volite muziku i tražite uvijek nove izazove u treningu - tada je za vas idealan program s rekvizitima. Velike i male lopte, trx, bosu, štapovi, gume, baletna prečka, Indian clubs, nestabilne podloge,

trampolin. Važno je samo da je rekvizita mnogo.

Ti treninzi razvijaju jednako fleksibilnost i jakost uz istovremeni naglasak na održavanje zdrave kralježnice.

Intenzivni treninzi na biciklima

Većina žena voli se dobro oznojiti za vrijeme treninga ili voli umjereno naporne treninge. Više se zabavljaju vozeći bicikl jer im to pruža osjećaj izbacivanja negativne energije te istovremeno troše višak masnoća u tijelu. Monotona vam je sama vožnja bicikla? Slažem se. Upravo iz tog razloga u treninge s biciklima, po uzoru na mnoge sportaše koji su tijekom vožnje bicikla obavljali i vježbe sa gornjim dijelovima tijela, programi cyclinga u MBS centru programirani su na sljedeći način:

- praćenje frekvencije srca tijekom cijelog sata
- vožnja bicikla uz vježbe za gornji dio tijela uz pomoć rekvizita
- intervalni oblik rada, vožnja bicikla, vježbe na podu

Programi Cycling ubrzavaju metabolizam, tjeraju višak masti van te reduciraju stres.

Yoga programi

Teško je nešto novo i pametno reći o Yogi kada je toliko već rečeno. Njezina djelovanja beskrajna su, barem tako pišu, neka istraživanja to potvrđuju, a za neka djelovanja još uvijek ne postoje pouzdane studije koje bi to potkrijepile. Pošto je Yoga moja prva i najveća ljubav možda je najbolje da je opišem onako kako je doživljavam. „Tišina koja te na trenutke nervira, jer nisi u stanju zaustaviti misli, tišina koja te s vremenom tjera da osjećaš sebe, da se zapitaš znam li disati. Tišina koja ti nikako ne pristaje u vježbama kada je potrebno minutu zadržati vrlo težak položaj, kada ti guza vrišti, noge klecaju, a ti i dalje stojiš u tišini i pitaš se zašto ja sebe mučim. Tišina koja ti s vremenom postaje manje mrska, koja ti se čak i na trenutak počinje sviđati. Upravo ta tišina koja te toliko nervirala započinje s tobom ples koji do tada nisi upoznala. Tvoje tijelo, tvoj dah i tišina koja te okružuje pružaju ti najbolji odmak od svakodnevnice. Yoga vježbe, one teške i lagane pružaju tijelu prekrasan osjećaj iznutra i izvana. Odjednom počinješ prizivati tišinu u svakodnevicu, u trenucima kada bezbroj glasni i nadasve glupih ljudi pametuju o bezvrijednim stvarima. Tišina ti postaje istinski životni partner u treningu i životu“.

Postoji još bezbroj programa vježbanja koji vas mogu nadahnuti da budete aktivni tijekom cijele godine. Međutim, odlučila sam pisati o programima (programi MBS Centra) koje poznajem i za koje znam tko ih provodi (profesori Kineziologije), koji prate na svakodnevnoj razini znanstvene dokaze, mijenjaju se, upotpunjuju, ne podliježu trendovima i koji prvenstveno vode računa o kralježnici našoj najslabijoj

tjelesnoj kariki.

Pronađite motivaciju u kojem god programu vježbanja želite, prigrbite trud, te ustrajte 21 dan.

Foto: MBS; kosa: studio Marcela

www.mbs.hr