

## 10 motivacijskih principa za efikasno vježbanje

*U nizu novogodišnjih odluka, možda ste na popis stavili i vježbanje. Zabunom ili ne, pohvalno je. Vježbanje više nije samo trend, već postaje stil zdravog načina života. Više se ne postavlja pitanje trebamo li vježbati ili ne. Pitanja koja sada okupiraju našu pažnju su vezana uz pravilno i dozirano vježbanje*

### 1. Pronađite pravu stvar za sebe

Netko će vam sugerirati da uvlačite trbuh, drugi da ga zategnete bez uvlačenja. Na internetu ćete pročitati da se čučanj izvodi razmaknutih nogu pod određenim kutem, a već na slijedećoj stanici sugerirat će vam se da čučanj izvedete bez obzira na razmak između nogu. Bit će tu svega, od savjeta da smršavite 7 kila u 3 dana, ekspresnih vježbi za idealan trbuh i čvrstu guzu... Međutim idemo realno, svatko od vas je individua za sebe i dok ne krenete s nečim što vam odgovara (vama i samo vama), nitko sa sigurnošću ne može reći kako će određena vježba ili program djelovati na vas. Mnogo je realnije pozabaviti se temom pravilnog vježbanja, jer tada bez obzira što vježbate i za koji se program odlučite, barem znate da radite kvalitetno.

### 2. Ne odustajte

U početku će vam sve biti teško. Ne samo fizički, već i mentalno. Mišići će boljeti, zglobovi gundati. Ne biste trebali odmah odustati ni prekidati trening. Uzmite si vremena za prilagodbu i novi stil života. S vremenom će početne tegobe nestati.

### 3. Vodite računa o svom zdravstvenom stanju

Vaš trener mora biti upoznat sa stanjem vašeg tijela, te na temelju toga, uz suradnju sa stručnjacima iz drugih oblasti, napraviti smjernice za trening. Ne dozvolite da vam se vježbanje pretvori u noćnu moru i završi s boli u leđima, koljenima, ramenima...

### 4. Obavite funkcionalnu dijagnostiku

Poznavanje funkcionalnog stanja tijela temelj je za korektivno i preventivno vježbanje. Želite li od treninga uzeti maksimum, a smatram da nam je to svima smisao treniranja, početno stanje vašeg tijela jedina je prava smjernica za doziranje i

programiranje vježbanja. Uzmimo kao primjer vježbe za guzu. Imate li deficit u kukovima, slabu mobilnost ili stabilnost, namučit ćete se dobro dok ne ostvarite čvrstu stražnjicu. Zašto? Deficit u kukovima tijekom vježbanja raspršuje silu na okolna mjesta umjesto da je usmjerava prema cilju – guzi. Trebat će vam puno više vremena za savršen oblik. Skratite vrijeme treniranja i napravite funkcionalnu dijagnostiku.

## **5. Imajte povjerenja u sebe**

Bez obzira na stručnost trenera, vi ste gospodar svojeg hrama/svojeg tijel. Samo vi možete sa sigurnošću reći kako se osjećate tijekom vježbanja, što vam odgovara, a što ne. Imajte više povjerenja u svoj unutrašnji glas, pa će vam i vježbanje biti ugodnije. Vježbajte samo do granica ugone i ne postavljajte si visoke ciljeve.

## **6. Pravilno dišite**

Koristi udisaja i izdisaja tijekom izvođenja vježbi ponekad su od većeg značaja od broj ponavljanja. S disanjem se aktiviraju mnogi mišići koji su ključni da bi se vježba izvela učinkovito i pravilno. Tražite od trenera upute kako disati.

## **7. Nosite odgovarajuću odjeću**

Koju marku imate na sebi, možda je važno samo vama i onima kojima je poznata marka sinonim za veličinu čovjeka. Tijekom odabira odjeće za vježbanje radije se usmjerite na ugodne i prirodne materijale.

## **8. Na vježbajte punog trbuha**

Nemojte nikad kretati s vježbanjem punog želuca. Vjerujem da su mnogi to barem jednom učinili. Rezultat - vježbanje na granici nemogućeg. Idealno je da prođe 3 sata od konzumacije velikog obroka.

## **9. Uvodite promjene u trening**

Činite promjene u treningu. Ako program nije kreativan, s vremena na vrijeme mijenjajte vrste programa. To će vam omogućiti nove podražaja koji obogaćuju vaše tijelo i um, te vas poticati da redovito vježbate.

## **10. Ne zaboravite hidrataciju - voda, voda, voda**

Svakim treningom gubite tekućinu, nekad čak i po dvije litre, ovisno o intenzitetu treninga. Svaki deficit tekućine učinit će vam trening teškim, a vrijeme nakon treninga pravom noćnom morom. Izbjegnite najgore i ponovo se napunite vodom.

Uz želji da vam 2016. bude sretnija i zdravija pokušajte s vježbanjem! Imajte u vidu da svaka aktivnost tijela bez obzira gdje se odvijala može biti vježba.

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