

## Čvrsta i poželjna: guza "od betona"

*Tajna čvrste stražnjice krije se u vježbama snage. Iako su zadnjih 10-ak godina dizajnirane različite sprave i rekviziti, moje dugogodišnje iskustvo pokazuje kako su stari dobri čučnjevi, uz malu modifikaciju tehnike izvođenja, ipak najbolji način za brzo i učinkovito učvršćivanje guze*

### **Koliko masnoća je dobro za guzu?**

Iznenadila sam se prošli tjedan čitajući najnovija istraživanja o masnoćama i guzi, u kojima stručnjaci britanskog Sveučilišta Oxford tvrde da je višak kilograma i masti na ženskoj stražnjici dobar za zdravlje! Prije samog osvrta na priloženo istraživanje pitam se što podrazumijevaju pod viškom kilograma i masti, jer znamo da višak kilograma ne mora biti usko povezan s viškom masnoće. Nikad nisam bila sklona istraživanjima koja mediji prenose bez potpunih rezultata i činjenica. Ukoliko se piše o dobrobitima masnoća na guzi, voljela bih da se navode i određena mjerila, jer znamo da svatko ima svoje mjerilo za „puno“ i „malo“.

Iz tog bih razloga voljela naglasiti, jer do sada nigdje nije rečeno, da je ovdje vjerojatno riječ o maloj ili tek umjerenoj količini masnoća na guzi koja stvara više hormona adiponektina, a on pak štiti arterije i potiče bolji omjer šećera u krvi. Poznato je i dokazano da visoki postotak ukupne masnoće u tijelu loše utječe na srčano-žilni sustav.

Istraživanja koja pokazuju dobrobit masnoća nikako ne idu u prilog povišenim masnoćama u tijelu. Prihvaćam da masne naslage na predjelu stražnjice smanjuju efekt štetnih proteina koji uzrokuju upale i začepljenja arterija koje su objavili znanstvenici u časopisu *International Journal of Obesity*, ali opet se postavlja pitanje količine naslaga. Stvar je individualna, meni su masne naslage debljine nekoliko milimetara, nekima par centimetara, nekima i desetke centimetara. Stoga je nužno da, želimo li se povesti za nekim novijim istraživanjem, trebamo itekako vladati svim činjenicama i rezultatima dobivenim tim istraživanjem.

### **Jagodice ili lubenice?**

Neki mediji prenose "kako su istraživanja pokazala da žene s većom guzom imaju manje šanse za obolijevanje od srčanih bolesti i dijabetesa". Što znači veća stražnjica?

Tko definira veličinu? Manekenki će veća stražnjica biti veličine „jagode“, dok će ženi koja nije u tim vodama veća stražnjica biti veličine „lubenice“. Sve je to opet igra riječi.

Naravno da ne zagovaram stražnjice veličine „jagode“, ali isto tako ne odobravam lijenost i neaktivnost. Osobno, nema mi privlačnijeg od žene koja drži do sebe i koja nikako ne treba imati mjere koje su propisali neki dizajneri u želji da od žena naprave hodajuće kosture. Ali da trebamo držati do sebe pravilnim unosom hrane i redovitim vježbanjem, svakako trebamo. Nevažno je, drage moje, kolika vam je stražnjica. Bila ona mala, velika, masna, nemasna, bitno da je čvrsta, nema ljepšeg prizora od čvrste stražnjice.

Ne treba se uvijek povoditi za najnovijim istraživanjima. Lijepo je imati na umu da ne trebamo biti vješalice, ali ne zaboravite da mlohavo tijelo nije niti lijepo niti zdravo. Primite se posla, ustanite i krenite na vježbanje.

### **Kako do čvrste guze?**

Tajna čvrste stražnjice krije se u vježbama snage. Iako su zadnjih 10-ak godina dizajnirane različite sprave i rekviziti, moje dugogodišnje iskustvo pokazuje mi kako su stari dobri čučnjevi, uz malu modifikaciju tehnike izvođenja, ipak najbolji način za brzo i učinkovito učvršćivanje guze.

### **Bosu (polu-lopta) i baletna prečka**

Zašto Bosu? Bosu je idealna podloga koja vas svojom nestabilnošću još više usmjerava na aktivaciju mišićnih vlakana prilikom izvođenja vježbe. U kraćem vremenu dobivamo bolje rezultate.

Zašto prečka? Klasične čučnjeve često radimo nepravilno i nepotrebno opterećujemo koljena što može uzrokovati bolove u njima, dok s druge strane klasičnim podizanjem više jačamo mišiće natkoljenice nego guzu.

Pitate se u čemu je onda ključ dobrih čučnjeva? Tijekom prošle godine provela sam malo istraživanje kroz različite studije i fitnes centre i moram naglasiti kako niti u jednom nisam naišla na ovakav način izvođenja čučnjeva. Tajna čvrste guze je u stabilizatoru koji vam pruža prečka i korištenjem glavnog uporišta - pete. Samo na ovakav način cjelovito djelujete na kompletnu guzu.

Tromjesečno istraživanje provedeno u Body Balance studiju prošle godine pokazalo je kako se snaga stražnje lože (hamstringa) i skupine stražnjičnih mišića (gluteusa) kod ispitanica koje su radile modificirane čučnjeve povećala za 45%, dok se snaga gluteusa kod grupe ispitanica koje su izvodile obične čučnjeve povećala za 20%. Važno je naglasiti da obje skupine ispitanica najmanje jednu godinu nisu bile

uključene ni u kakvu kineziološku aktivnost.

### **Plus - nekoliko malih trikova**

Niste li sigurne hoćete li pravilno izvoditi vježbe, konzultirajte se sa stručnjakom. Ako vas još uvijek nisam nagovorila da krenete s vježbanjem, pokušajte vježbati potajno. Iskoristite svaki trenutak za postizanje stražnjice poput Beyonceine:

1. hodajući stišćite stražnjicu
2. dok sjedite ili stojite u redu stišćite stražnjicu po desetak puta
3. penjite se stepenicama odgurujući se od peta.

I za kraj ne zaboravite da čvrsta guza otklanja bolove u leđima čiji je uzrok loše držanje tijela, loš hod, neaktivnost i mišićna atrofija.

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