

**ISKUSNI SPLITSKI VIŠI FIZIOTERAPEUT
VINKO TRANFIĆ SAVJETUJE**

KAKO OČUVATI DOBRU FORMU TIJEKOM LJETA NA TEMPERATURAMA

33 I PLUS!?

Već za tri do četiri tjedna pauziranja velik dio onog što se mukotrpno postiglo tijekom višemjesečnog vježbanja izgubi se i sav trud postaje nevidljiv

PIŠE JAVORKA LUETIĆ

Vrućina je već teško podnošljiva i vjerojatno je trenutno najlakše preživjeti u hladovini s knjigom u ruci. No, kako je ljeto tek počelo, mnogima koji inače redovito vježbaju i stekli su dobru kondiciju pravi je izazov kako održavati formu u nekoliko idućih ljetnih tjedana kojima će dominirati temperature +33 i više.

Što učiniti da očuvamo dobru formu tijekom ovog iznadprosječno vrućeg ljeta pitali smo iskusnog splitskog fizioterapeuta Vinka Tranfića, koji i ima zanimljivo rješenje i nudi konkretni plan vježbanja po danima.

- Već za tri do četiri tjedna pauziranja velik dio onog što se mukotrpno postiglo tijekom

višemjesečnog vježbanja izgubi se i sav trud postaje nevidljiv. Iz osobnog iskustva većini ljudi mogu ponuditi odgovor kako sačuvati učinke vježbanja tijekom ljeta. U tom smislu mogu ponuditi nekoliko osnovnih postulata, među kojima su:

1. Značajno skratite vježbanje.
2. Intenzivno vježbajte svaki dan pola sata, nedjeljom sat vremena.
3. Ciljano opteretite velike mišićne skupine (prsa, leđa, noge). Uz prsa će dovoljno raditi ramena i triceps, a uz leđa ramena i biceps.
4. Trbušnjake i lednjake ubacite u nekakav dnevni vakuum, najbolje u vidu planka par minuta dnevno.

5. Dajte prednost klasičnom kardio treningu (trčanje, pejanje, brzo hodanje, viača, sve nižim intenzitetom) u odnosu na intervalni (izmjene visokog i niskog intenziteta), uz mogućnost zamjene zabavnom rekreacijom (mali balun, odbjorka na pijesku, klasično ili veslanje na dasci).

Trenfićev plan možete slijediti i po danima:

- Ponedjeljak - prsa, 30 minuta
- Utoran - leđa, 30 minuta
- Srijeda - noge (čučanj, mrtvo dizanje), 30 minuta
- Četvrtak - kondicijski trening, 30 minuta
- Petak - prsa 30 minuta
- Subota - leđa 30 minuta

- Nedjelja - noge 30 minuta + kondicija 30 minuta
- Ako treba dan odmora nakon ovakvih sedam dana, slobodno ga uzmite, savjetuje Vinko Tranfić, koji ističe ako i niste na godišnjem odmoru, pretpostavka je da vam nije problem nedjeljom vježbati sat vremena. Ovakav pristup ne bi trebao opteretiti ni radne dane ni godišnji odmor. Postoje jednostavna pomagala kojima se može dozirati opterećenje, kao što je težinski prsluk do 30 kg, girje koje mogu imati čak i 40 kg, bućice različitih težina. Ne treba zanemariti ni "pomagala iz prirode", kao ni kreativnost primjerenu situaciji.

Leda

VESLANJE U PRETKLONU

Veslanjem u pretklonu pogađamo velike leđne mišiće. Kod jednostranog vesljanja u pretklonu povlačimo bučicu težine tolike da možemo izvesti 6-10 ponavljanja, pazeci da su mišići kralježnice stalno aktivni i da je održavaju stabilnom. Veslati u pretklonu možemo i s obje ruke istovremeno, s tim da tada mišići stražnjice, duboki leđni i mišići nogu rade još više kako bi iskontrolirali položaj. Pauza kod prvog načina između serija je 1 minutu, a kod drugog načina je minutu i po.



ZGIBOVI

Zgibovi su vježba naprednija od prethodne. Ako ne možete izvesti puni zgib, možete ih raditi do polovine pokreta, s tim da to bude gornja polovina pokreta. Pri spuštanju lakat ne smijete nikada ispraviti do kraja jer time možete ozlijediti rame. Nemate li snage ponavljati zgibove, dobra varijanta za snaženje leđa je i izdržaj u krajnjoj točki pokreta, s bradom iznad oslonca. Optimalan broj ponavljanja je od 6-10, težom ili lakšom varijantom ovisno o mogućnosti. Zgibove možete i kombinirati s veslanjima u pretklonu i za pola sata napraviti odličan trening.



Noge

ČUĆNJEVI

Za praktičnost ovih vježbi uvelike su zaslužne girje, lako prenosiva pomagala malog volumena i velike mase. Varijanti čućnjeva je mnogo. Zbog različitosti u građi ljudskog tijela birajte model u kojem se osjećate stabilno, čučanj izvodite dovoljno duboko aktivnih mišića nogu i uspravne kralježnice. Broj ponavljanja vježbe je od 6 do 10, napravite četiri do pet serija uz barem minutu i po pauze između njih.

MRTVO DIZANJE

Tehniku mrvog dizanja obvezno prvo dobro savladajte s vrlo malim težinama! Kod mrvog dizanja osobito treba paziti da su trbušni mišići, duboki leđni mišići i mišići stražnjih loža aktivni kod podizanja i spuštanja i strogo čuvaju krivine kralježnice. Širina stopala obično prati širinu kukova. I kod čućnja i kod mrvog dizanja girju nastojimo držati otprikljike između njih. Broj serija ponavljanja i odmor neka bude kao i kod čućnjeva.



Prsa

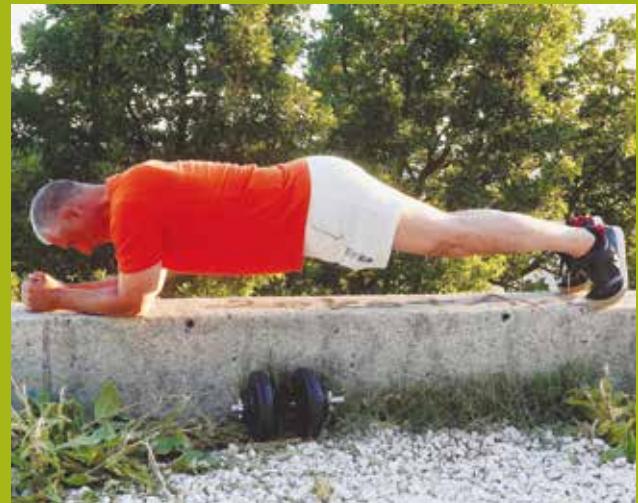
SKLEKOVI

Velika većina rekreativaca prsa može odlično stimulirati sklekovima koji mogu varirati od onih najlakših, s koljena, do najtežih, s opterećenjem i uz poniranje. Tijekom vježbe držite duboke mišiće leđa i trbušnjake aktivnim tako da osjetite da doista podižete trup prsnim i mišićima ruku. Ne možete li se dovoljno spustiti zbog ograničenosti vaših pomagala, okrenite glavu pri spuštanju jednom lijevo, a drugi put desno. Odredite intenzitet vježbe tako da napravite 6-10 ponavljanja ukupno, optimum za razvoj i održavanje mišićne mase. Tempo držite barem umjerenim, nikako prebrzim. To inače vrijedi za sve vježbe snage. Nadlaktice držite bliže trupu radi zaštite ramena od preopterećenja. Optimalan odmor između serija je 1,5-2 minute.



Preventivno i terapijsko djelovanje

- Prikazane vježbe djeluju učinkovito na elastičnost tijela, osobito kralježnice. Uz navedeno, povećavaju snagu stabilizatora kralježnice i ostalih zglobova te su odličan preventivni trening za životne situacije u kojima dolazi do "uklještenja" kralježnice. Dodatni benefit je značajan korekcijski učinak na sve prisutnije kifotično držanje, uz posebnu mogućnost djelovanja jednostranih vježbi na skoliozu kralježnice. Dokazano je da snažniji mišići troše više kalorija, pa su učinci na regulaciju tjelesne mase višestruki. Uz ostale, poznate dobrobiti vježbanja, i ovakav, racionalizirani pristup pruža doista mnogo - poručuje Tranfić.



Trbuh

PLANK

Plank je vježba koja odlično pogoda trbušnjake i solidno duboke leđne mišiće. Toj se vježbi pripisuju i učinci koji nisu ni blizu realnosti. No, zgodna je jer je doista možete odraditi bilo kad i bilo gdje.



ZABACIVANJE MALJEM IZA LEĐA

Izaberite malj prikladne težine. Pokret započnite čučnjem kao da malj želite snažno zabosti u pijesak. Nastavite okretom u jednu stranu poput zabacivanja lopatom pijeska iza sebe. Nadlakticu strane na koju se okrećete držite bliže tijelu radi stabilnosti ramena, a nogom druge strane lagano pratite okret. Ovu sam vježbu unaprijedio podigavši vježbača na platformu. Tako pokret ide dublje, a aktivacija mišića je jača. Ponavljajte 1 minutu na jednu stranu, potom lagano skakućite jednu minutu, potom ponovite vježbu na drugoj strani. Napravite ukupno najmanje osam ponavljanja. Završite s dvije minute skakutanja kako biste nивelirali puls. Ovako što valja napraviti iz svih vježbi snage i intervalnih treninga. Ne smijemo zaboraviti ni istegnuti mišićne grupe kojima smo se služili.