



ZAKAJ PREPROSTO, ČE JE LAHKO ZAPLETENO?

Aparature ali proste uteži

Kako narediti telo za življenje?

Odločili ste se, da boste nekaj storili zase. Povečali boste moč, hitrost, eksplozivnost, okrepite križ in hkrati zmanjšali maščobni ovoj. Dobra odločitev. Kako torej naprej?

Najprej se vprašajmo, kakšno je močno in uporabno telo ter kakšen naj bo dober in učinkovit trening?

Osnovne značilnosti športnega telesa so gibljivost, živahnost, stabilnost, zdrave vezi, mišična moč, hitrost in eks-

plzivnost. Šele takšno telo, v povezavi z dobro aerobno kondicijo, je sposobno premagati napore in se izogniti poškodbam.

Za dober trening in uspeh je potrebno vedeti, kaj je ravno dovolj, ne kaj je preveč.

Ta "preveč" pripelje do pretreniranosti in poškodb.

Preproste stvari vedno delujejo

Umetnost dobrega treninga ni v številu zapletenih programov, ampak v zdravi pameti, občutku za stvar ter poznavanju tehnike in metod. Težiti je treba k preprostim, naravnim vajam, ki zajemajo telo kot celoto.

Učinkovit trening je kratek, intenziven in količinsko omejen. Pomembne so stalne spremembe. Trenirajmo raje manj kot preveč, toda s popolno tehniko.

Pri razvoju telesa imamo na razpolago različne pripomočke, ki imajo svoje prednosti in slabosti.

Aparature (trenažerji):

- vadba je preprosta in večina ljudi lahko telovadi brez nadzora,
 - nenaravno gibanje v eni ravnini in v omejenem razponu,
 - izolirano gibanje v aparataturah je uporabno predvsem na začetku rehabilitacije,
 - z aparaturami dobimo jalovo moč
 - ni mogoče razvijati hitrosti in eksplozivnosti,
 - telo ne razvije stabilnosti, ker ga podpira in vodi aparatura,
 - ni dolgoročne motivacije za trening, zato ljudje iščejo nove aparature, ki bi jim poživile dan,
 - največja pomankljivost treninga v aparataturah je, da telo nikoli ne deluje kot celota - vaje so le kup izoliranih sestavnih delov, ki na koncu še vedno rabi-jo nekaj, kar bi jih povežalo.
- Mogoče bi kombinacija aparatatur in prostih uteži dala rezultate?

Proste uteži (ročke)

- pri treningu telo vedno deluje kot celota,
 - gibanje je kompleksno (sestavljeno) - treniramo največje možno število mišic, sklepov, vezi in živčnih povezav hkrati,
 - maksimalen razpon gibanja v vseh smereh in ravninah,
 - gradimo uporabno moč,
 - telo postaja stabilno, ker mora uporabljati dodatne mišice (stabilizatorje),
 - telo se mora stalno prilagajati obremenitvam in jih skuša premagati ter tako postaja močnejše
 - razvoj telesa je od znotraj navzven - zgradimo močno "podvozje",
 - s prostimi utežmi varno in učinkovito razvijamo hitrost, eksplozivnost in optimalno gibljivost,
 - maksimalen učinek dosežemo z minimalnim številom vaj,
 - kratki in intenzivni treningi omogočijo, da ne pride do zasičenosti ali pretreniranosti,
 - spremembe treningov povečajo motivacijo,
 - tehnika je telesu prijazna in se jo s pomočjo dobrega trenerja hitro osvoji,
 - s pravilno tehniko in ustrežno težo ne pride do poškodb, ker se telo kot celota postopoma prilagaja na obremenitve.
- Študije treningov in empirična opažanja so pokazala, da uporaba prostih uteži daje boljše in nadpovprečne učinke tako pri športnem treningu kot pri rehabilitaciji in fitnes terapiji.
- V BIO-FITu uporabljamo proste uteži, ki jih po potrebi kombiniramo z aparaturami.
- Vedno imejmo pred očmi, da so tako aparature kot proste uteži samo ORODJA za povečanje moči, mišične mase... Ta orodja šele s človeško pametjo in pravilno uporabo dajo rezultate.
- Primite "štango" v roke in naredite počep.
- Primož Jenkole, BIO-FIT**

