

Biti suh še ne pomeni biti »fit«!

Dobro kondicijo sestavlja več stvari, ki morajo biti med seboj usklajene:

- sestava telesa (razmerje mišica : maščoba),
- kardio-raspiratorna funkcija (srce, ožilje, pljuča),
- fleksibilnost in gibanje v celem razponu,
- mišična moč, vzdržljivost, hitrost, eksplozivnost, stabilnost, agilnost, koordinacija,
- odsotnost funkcionalnih pomanjkljivosti in deformacij,
- odsotnost bolezni.

Primerna vadba vas ojača tako telesno kot psihično.

Za popoln, usklajen program so potrebne 4 stvari:

- aerobna vadba,
- vadba za moč,
- počitek,
- sproščanje.



1. Aerobna vadba

Plavajte, hodite, kolesarite, tecite, ukvarjajte se z aerobiko (z vsem, kar znatno poveča utrip srca)

Aerobna vadba krepi srce, pljuča, krvožilni sistem in imunski sistem, porablja kalorije in topi telesno maščobo, povečuje metabolizem in kapaciteto pljuč, znižuje krvni pritisk in nivo stresa, pomaga preprečevati sladkorno bolezen.

Vadite 3 do 5-krat tedensko 20 do 60 minut. Intenzivnost naj bo 60 % do 90 % vašega maksimalnega utripa srca (maksimum = 220 – leta).

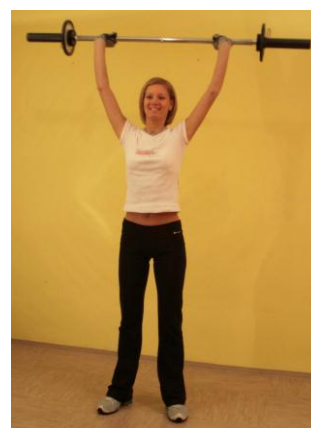
Če želite shujšati, trenirajte z nižjo oz. zmerno intenzivnostjo dalj časa. Tako telo stopi več maščobe.

2. Vadba za moč

Zgradite mišice, dvigajte uteži.

Izberite si nekaj osnovnih sestavljenih (kompleksnih) vaj, ki dajo rezultate in ne povzročajo poškodb.

Naučite se dvigalske tehnike – počepi, vlečenja, veslanja, potiski, potegi, sunki.



Dviganje uteži zmanjša revmatske bolečine, upočasni odmrtnje mišic (atrofijo), gradi mišično maso, zmanjšuje maščobni ovoj, poveča presnovo (metabolizem) in zmanjšuje nevarnost sladkorne bolezni. Zaradi obremenitve s težo postane telo zopet uporabno, hormonsko uravnoteženo in porabi več kalorij, celo v mirovanju. Kostni postanejo bolj goste ter manj podvržene poškodbam in osteoporozi. Sklepi so bolj zaščiteni pred obrabo in poškodbami.

Vadite 2 do 3-krat tedensko, da zgradite osnovo, povečate moč, hitrost, vzdržljivost, gibljivost.

3. Počitek

Med dviganjem uteži ali drugo težjo vadbo se mišična vlakna utrudijo in poškodujejo. Med počitkom se mišice odpočijejo, obnovijo, postanejo bolj goste in močnejše, vzpostavi se hormonsko ravnovesje in poveča odpornost telesa. Vadba omogoča, da srce v mirovanju lažje deluje.

Pretreniranje je nevarno. Pomembno je, da znake pravočasno opazite in da vadite ravno dovolj. In ne preveč!

Znaki pretreniranja:

- srce v mirovanju utripa hitreje kot normalno (5 do 10 utripov na minuto več),
- slabo spanje,
- izguba apetita,
- psihična napetost, razdražljivost,
- kronični prehladi,
- izguba volje do gibanja, druženja, ljubezni.



4. Sproščanje

Uporabljate lahko starodavne indijske, kitajske in druge veščine kot so joga, tai-chi, pilates... Zanje je značilno, da s posebnimi kombinacijami dihanja, meditacije, raztezanja mišic sproščajo telo in duha ter povečujejo življenjsko energijo.

Sproščajo mišično napetost, zaščitijo pred poškodbami, izboljšajo krvni obtok, okrepijo imunski sistem ter zmanjšajo znake nekaterih kroničnih obolenj: artritis, sladkorne bolezni, bolezni ščitnice. Zmanjšujejo strah in depresijo.

Pomembno je, da tako vrsto sproščanja jemljete samo kot del celote in z mero zdravega razuma. Živimo v evropski kulturi in če vam ezoterika ne ustreza, vedite, da tudi sprehod v prijetni družbi v naravi naredi čudeže.

Primož Jenkole, Bio-fit Bled