

FITNESS

Dr.sci. Branimir Mikić, redovni profesor, Dr.sci.Izudin Tanović, docent, dr Nedeljko Stanković, *FITNESS*

UREDNIK:

Dr Nedeljko Stanković

RECENZENTI:

Dr.sci. Muris Hadžikadunić, redovni profesor
Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu

Dr.sci.Marko Zeljković.van.prof.
Fakultet za fizičko vaspitanje i sport Univerziteta u Banja Luci

IZDAVAČ:

EVROPSKI UNIVERITET BRČKO DISTRIKTA

Tel. 049 490 905

<http://www.evropskiuniverzitet-brcko.com/>

Odlukom Senata Evropskog univerziteta u Brčkom, broj: 23-1/2013, od 12. 01. 2013. godine, knjiga «Fitness» autora Dr.sci. Branimira Mikića, redovnog profesora, Dr.sci.Izudina Tanovića i dr Nedeljka Stankovića prihvaćena ja kao udžbenička literatura.

ŠTAMPA:

Markos, Banja Luka

TIRAŽ:

200.

ISBN 978-99955-758-5-4

**Branimir Mikić
Izudin Tanović
Nedeljko Stanković**

FITNESS

**EVROPSKI UNIVERZITET
BRČKO, 2013.**

**„Ne idi ispred mene: možda te neću slijediti.
Ne hodaj iza mene: možda te neću voditi.
Hodaj samo pored mene i budi moj prijatelj“.**
✻ **(Albert Camus)**



PREDGOVOR

Fitness je sportsko – rekreacijsko vježbanje osoba svih životnih dobi. Fitness nema za cilj postizanje sportskih rezultata, već vježbanje radi unapređenja psiho – fizičkih sposobnosti, poboljšanja zdravlja, zabave, ugodne komunikacije i druženja sa ljudima.

Na temelju tih motiva u razvijenim zemljama razvijaju se brojni Fitness centri koji pružaju neograničene mogućnosti kondicijskog treninga, aktivnog odmora, razonode, uljepšavanja tijela i "odmora duše".

Kako savremena civilizacija postaje sve više automatizovana, fizičko naprezanje postaje sve manje neophodno kao dio normalnog radnog procesa većine zaposlenih. Međutim, potreba za redovnim vježbanjem nije se smanjila, zapravo ona se ovim povećava. Redovna tjelesna vježba je jedan od rijetkih segmenata u mozaiku životnog stila čovjeka koji može unaprijediti zdravlje i wellness.

Wellness je integracija svih komponenti zdravlja i kondicije (mentalne, socijalne, emocionalne, duhovne i fizičke) koji povećava potencijalne sposobnosti pojedinca da živi i radi efektivno i da ostvari značajan doprinos društvenoj zajednici. Wellness je odraz ličnog stava pojedinca prema svome životu (osjećanja) kao i sposobnosti da funkcioniše pravilno i efektivno.

Wellness podrazumijeva angažovanje stavova i ponašanja koja povećavaju kvalitet života i maksimalno povećavaju lični potencijal. Wellness naglašava potrebu da se preuzme odgovornost za poduzimanje ponašanja koja razvijaju optimalno zdravlje.

Wellness znači duži život , sadašnje i buduće zdravlje , puni mentalni i fizički kapacitet i ljepšu, fit starost. Kada smo na takvom nivou fitnessa na kojem možemo raditi šta hoćemo bez napora, kada smo u mogućnosti da se nosimo sa stresom, a da nas on ne pobijedi kada je hrana zdravi užitak a ne svakodnevna opsesija i kada je fizička aktivnost i vježbanje integralni dio našeg života, tada možemo reći da smo postigli stanje wellnessa.

Polazni koncept ovog udžbenika je da svako od nas može naučiti da prilagodi svoj način života kako bi unaprijedio svoju fizičku kondiciju, zdravlje i wellness.

Autori

**„Zdravlje, mladost i sloboda su tri najveća
dobra života koja ne umijemo da cijenimo
dok ih imamo, nego tek kada ih izgubimo“**

Šopenhauer (*Svijet kao volja i predstava*, 1884)





Dobra fizička kondicija, redovno vježbanje i optimalni wellness važni su za svakog čovjeka.

* Engleska riječ *wellness* nema adekvatnog prevoda u našem jeziku. Zato će se u ovom tekstu koristiti u originalu. Šta je *wellness*?

Riječ "wellness" opisuje stanje u kojem ljudski organizam osjeća veliku ugodu. Koncept je 1959. izmislio američki znanstvenik dr. Dunn, koji je riječ "wellness" skovao iz pojmova "wellbeing" i "fitness". Opisuje stanje potpune ravnoteže tijela, uma i duha. (Internet)

1. UVOD

Wellness podrazumijeva angažovanje stavova i ponašanja koja povećavaju kvalitet života i maksimalno povećavaju lični potencijal. Wellness naglašava potrebu da se preuzme odgovornost za poduzimanje ponašanja koja razvijaju optimalno zdravlje.

To je cilj da se postigne kvaliteta života podupirući redovno vježbanje, dobre prehrabne navike i pozitivan pristup životu.

Wellness znači duži život, sadašnje i buduće zdravlje, puni mentalni i fizički kapacitet i ljepšu, fit starost. Kada smo na takvom nivou fitnesa na kojem možemo raditi šta hoćemo bez napora, kada smo u mogućnosti da se nosimo sa stresom, a da nas on ne pobijedi kada je hrana zdravi užitak a ne svakodnevna opsesija i kada je fizička aktivnost i vježbanje integralni dio našeg života, tada možemo reći da smo postigli stanje wellnessa.

Postizanje visokog stepena wellness-a zahtjeva konstantnu ravnotežu i održavanje određenih komponenti.



Skorije izdanje pod nazivom *Medicinski opšti izvještaj o fizičkoj aktivnosti i zdravlju* (1996) prati relaciju između fizičke aktivnosti i dobrog zdravlja kroz historiju unazad sve do 5 vijeka p.n.e. (orig. prije Krista). Vezu između tjelesne vježbe i dobrog zdravlja ljudi su prepoznavali od vremena grčke kulture pa sve do danas. Savremena spoznaja da je fizička aktivnost od velikog doprinosa zdravlju je sada kroz istorijske dokumente dokazana. Postoje brojni dokazi da nedostatak redovne fizičke aktivnosti rezultira slabom fizičkom kondicijom. Ljudi koji nisu u dobroj fizičkoj kondiciji često obolijevaju od hipokinetičkih bolesti i drugih stanja u kojima će

biti riječi u ovom udžbeniku.

Kako savremena civilizacija postaje sve više automatizovana, fizičko naprezanje postaje sve manje neophodno kao dio normalnog radnog procesa većine odraslih ljudi. Međutim, potreba za redovnim vježbanjem nije se smanjila, zapravo ona se ovim povećava. Redovna tjelesna vježba je jedan od rijetkih segmenata u mozaiku životnog stila čovjeka koji može unaprijediti zdravlje i wellness(*). Skoriji naučni

dokazi, kako je rezimirano u pomenutom Medicinskom izvještaju i drugim skorijim naučnim dokumentima, sugeriraju da zdrav način života, više nego bilo koji drugi faktor pojedinačno, ima direktnog uticaja na optimalni wellness. Polazni koncept ovog udžbenika je da svako od nas može naučiti da prilagodi svoj način života kako bi unaprijedio svoju fizičku kondiciju, zdravlje i wellness.

1.1 Osnovni pojmovi

- **INTEGRITET KOSTIJU**

Čvrstina kostiju u smislu visoke gustoće ili nedostatka simptoma slabljenja kostiju

- **VJEŽBANJE**

Formalno, vježbanje je definisano kao fizička aktivnost kojom se bavi u svrhu postizanja fizičke kondicije. Fizička aktivnost, generalno, smatra se širim terminom koji obuhvata sve oblike mišićnih kretanja, uključujući sport, ples, igre, rad, životne aktivnosti, i vježbanje – fitness. U ovoj knjizi, pojmovi vježbe i fizičke aktivnosti će se često izmjenjivati da bi se izbjeglo često ponavljanje jednog termina i čitanje bilo zanimljivije.

- **ZDRAVLJE**

Zdravlje je pojam koji označava optimalno fizičko i psihičko stanje koje doprinosi kvalitetu života. Dakle, ne samo nepostojanje bolesti, iako je nepostojanje bolesti važan uslov za dobro zdravlje. Optimalno zdravlje uključuje visok nivo mentalne, socijalne, emocionalne, duhovne i fizičke kondicije, u granicama individualnih genetskih i ličnih nedostataka.

- **HIPOKINETIČKA OBOLJENJA ILI STANJA**

"Hipo" znači "ispod" ili "premalo", a "kinetičko" znači "kretanje" ili "aktivnost". Prema tome, "hipokinetičko" znači "premalo aktivnosti". A hipokinetičko oboljenje ili stanje je stanje uzrokovano nedovoljnom fizičkom aktivnosti ili pomanjkanjem redovne vježbe. U takva stanja spadaju bolesti srca, donjeg dijela kičme, dijabetes kod odraslih osoba i ekstremna tjelesna debljina.

- **BOLEST**

Bolest znači generalno "ne biti dobro" i/ili stanje povezano uz neko oboljenje ili stanje koje izaziva bilo kakav zdravstveni poremećaj.

- **ŽIVOTNI STIL (NAČIN ŽIVOTA)**

"Životni stil" je individualni način življenja i ponašanja karakterističan za pojedinca.

- **FIZIČKA KONDICIJA**

Fizička kondicija je sposobnost tijela da funkcionira u svakom smislu uspješno i efektivno. Sastoji se iz fizičke kondicije u smislu kondicije vezane za zdravlje i kondicije vezane za određene fizičke vještine i umještosti (npr. sportske ili vezane za određenu vrstu posla) od kojih svaka ima direktnog utjecaja na opšti kvalitet života. Fizička kondicija je povezana sa sposobnošću pojedinca da radi efektivno, da uživa u slobodnom vremenu, da bude dobrog zdravlja, da ima otpornost prema hipokinetičkim bolestima te da se spremno suočava sa "alarmantnim" situacijama. Fizička kondicija je vezana za zdravlje, wellness, kao i psihološku, sociološku, emocionalnu i duhovnu komponentu kondicije, ali stoji kao posebna komponenta. Iako je unapređivanje fizičke kondicije rezultat mnogih faktora, optimalna fizička kondicija nije moguća bez redovne tjelesne vježbe.

- **WELLNESS**

Wellness je integracija svih komponenti zdravlja i kondicije (mentalne, socijalne, emocionalne, duhovne i fizičke) koji povećava potencijalne sposobnosti pojedinca da živi i radi efektivno i da ostvari značajan doprinos društvenoj zajednici. Wellness je odraz ličnog stava pojedinca prema svome životu (osjećanja) kao i sposobnosti da funkcioniše pravilno i efektivno. Zapravo je to suprotnost bolesti, i ponekad se opisuje kao pozitivna komponenta dobrog zdravlja.

1.2 Termini fitnesa vezani za zdravlje

- **TJELESNA STRUKTURA**

Relativni procenat mišića, debljine, kostiju i drugih elemenata iz kojih se ljudsko tijelo sastoji. "Fit" osoba ima relativno nizak, ali ne i previše nizak, procenat tjelesne debljine.

- **KARDIOVASKULARNA KONDICIJA**

Sposobnost srca, krvnih sudova, krvi i respiratornog sistema da "prehranjuje" mišiće (da ih snadbijeva "gorivom"), posebno kiseonikom, i sposobnost mišića da koristi pravilno "gorivo" kako bi tijelo moglo podnijeti redovnu tjelesnu vježbu. "Fit" osoba može relativno dugo baviti se fizičkom aktivnošću bez negativnih posljedica.

- **FLEKSIBILNOST-ELASTIČNOST**

Raspon kretnji zglobova. Određuje je dužina mišića, struktura zglobova i drugi faktori. Osoba u dobroj kondiciji može pokretati zglobove u punom rasponu kretanja u procesu rada ili igre.

- **MIŠIĆNA IZDRŽLJIVOST**

Sposobnost mišića da se neprestano "naprežu". Osoba dobre mišićne kondicije može ponavljati mišićne kretnje duži vremenski period bez grčenja i drugih negativnih posljedica.

- **SNAGA**

Sposobnost tijela da se odupire vanjskoj sili ili da podiže težak teret. Osoba dobre kondicije može raditi ili baviti se aktivnošću koja iziskuje naprezanje, kao npr. podizanje tereta ili vladanje sopstvenom tjelesnom masom.

1.3 Termini fitnesa vezani za vještine

- **AGILNOST**

Sposobnost brze i precizne promjene pravca kretanja i uopšte tijela u prostoru. Skijanje i hrvanje su primjeri aktivnosti koji zahtijevaju iznimnu agilnost.

- **BALANS**

Održavanje ravnoteže u stanju mirovanja ili kretanja. Skijanje na vodi, hodanje na žici, ili rad građevinskih radnika na visokim konstrukcijama su aktivnosti koje zahtijevaju izvanredan balans.

- **KOORDINACIJA**

Sposobnost usklađivanja čula i dijelova tijela da bi se izvele određene motoričke radnje što vještije i preciznije. Golf, bejzbol i igre sa loptom uopšte, su primjeri aktivnosti koje zahtijevaju dobru koordinaciju.

- **MOĆ (SNAGA)**

Sposobnost pretvaranja energije u silu u kratkom vremenu. Bacanje diska je primjer aktivnosti koji zahtijeva značajnu moć.

- **VRIJEME REAKCIJE**

Vrijeme koje protekne između stimulacije i početka reakcije na tu stimulaciju. Start u automobilskim trkama ili start u sprintu zahtijevaju dobro vrijeme reakcije.

- **BRZINA**

Sposobnost izvođenja kretnji u kratkim intervalima. Trkač na stazi ili fudbaler kada prima loptu trebaju moraju veliku brzinu nogu.

2. NEKI OD ZDRAVSTVENIH CILJEVA NA KOJIMA TREBA POSEBNO INSTISTIRATI



pretjeranu

- Produžiti "zdravi period" života (↑)
- Povećati procenat ljudi koji se bave redovnom fizičkom aktivnošću u cilju bolje kardiovaskularne kondicije (↑)
- Povećati procenat ljudi koji se bave redovnom fizičkom aktivnošću u cilju jačanja tijela i mišićne izdržljivosti (<=>)
- Smanjiti procenat ljudi koji se ne bave nikakvom fizičkom aktivnošću u slobodno vrijeme (↓)
- Smanjiti tendenciju ka pretjeranom debljanju i povećati fizičku aktivnost kod ljudi koji imaju tjelesnu težinu (↓)

2.1 Činjenice o zdravlju

Imati dobro zdravlje je primarni prioritet odraslog pojedinca u našoj društvenoj zajednici. Kada su upitani o važnim socijalnim vrijednostima, 99% odraslih u SAD se izjasnilo da im je jedna od najznačajnijih vrijednosti u životu "biti dobrog zdravlja". Tri najvažnije stvari za većinu ljudi su imati dobro zdravlje, harmoničan porodični život i

dobro mišljenje o sebi. Pokazalo se da onaj 1% koji se nisu izjasnili da im je dobro zdravlje važno u životu nisu mogli dati neko mišljenje kada su upitani o bilo kojoj socijalnoj temi. Među tim ispitanicima, nijedan nije smatrao da je dobro zdravlje važno u životu.

Optimalno zdravlje je pojam koji znači više nego jednostavno ne biti bolestan.

U ovom vijeku životni vijek prosječnog čovjeka se povećao za 60%. Dijete rođeno u 1900. godini moglo je očekivati da će živjeti oko 47 godina. Dijete rođeno danas može očekivati da živi do starosti od 75,8 godina. Veliku ulogu u povećanju životnog vijeka ima moderna medicina. Mnoga oboljenja koje su u ranijim vremenima odnosila hiljade ljudskih života sada se sa lakoćom liječe. Upala pluća, koja se danas uspješno liječi antibioticima, je jedan primjer.

Kako liječenje opakih bolesti postaje uspješnije, tako se akcenat premjestio na prevenciju oboljevanja. Liječenje oboljenja je još uvijek značajan zadatak, ali razvoj vakcinacije i drugih vrsta prevencije oboljenja dobili su centralni značaj u oblasti javnog zdravstva i u radu medicinskih eksperata. Mnogi životi su spašeni i mnogo bola i patnje je izbjegnuto zahvaljujući uvođenju vakcinacije kao načina prevencije bolesti poput malih boginja i polia.



Pozicija pojedinca na ovom kontinuumu uvijek je sklona promjenama i na nju utiču mnogi faktori kao što su:

- Tjelesno zdravlje
- Nivo aktivnosti
- Način ishrane
- Lični zahtjevi
- Ciljevi karijere
- Djelotvornost u upravljanju stresom
- Doba godine itd.

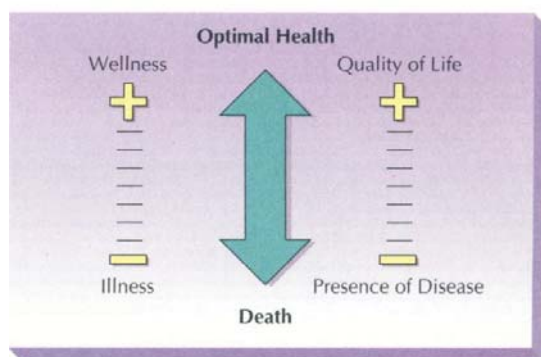
Slika 1. Ilustracija pokazuje kako se zdravlje kreće u kontinuumu od optimalnog zdravlja do prejвременe smrti.

Kao rezultat napretka u oblasti liječenja i prevencije bolesti, vrijeme je da se fokus stavi na wellness. Wellness, dakle osjećaj potpune uravnoteženosti duha i tijela, biti dobro u svakom smislu (fizički, psihički, duhovno, emocionalno, socijalno), "osjećati se dobro", uključuje sposobnost pojedinca da radi efektivno i da ostvari doprinos društvenoj zajednici. Ovaj pojam takođe odražava stav pojedinca prema životu, kao i njegovu sposobnost da funkcioniše pravilno. Wellness predstavlja komponentu u kvalitetu života čovjeka koja je od esencijalnog značaja za njegovo optimalno zdravlje.

Dobro zdravlje je djelimično uslovljeno sa "oslobođenošću" od bolesti i zaraza. Liječenje oboljenja i njihova prevencija su važni za dobro zdravlje. Međutim, kako je ranije pomenuto, "osjećati se dobro" ili wellness, i način kako se kod pojedinca odražava na kvalitet njegova života, od ključnog je značaja za optimalno dobro zdravlje. Programi promocije zdravlja često prelaze okvire liječenja i prevencije, s ciljem da istaknu značaj optimalnog fizičkog fitnessa i duhovnog i emocionalnog zdravlja, kao i drugih komponenti koje doprinose kvalitetu življenja.

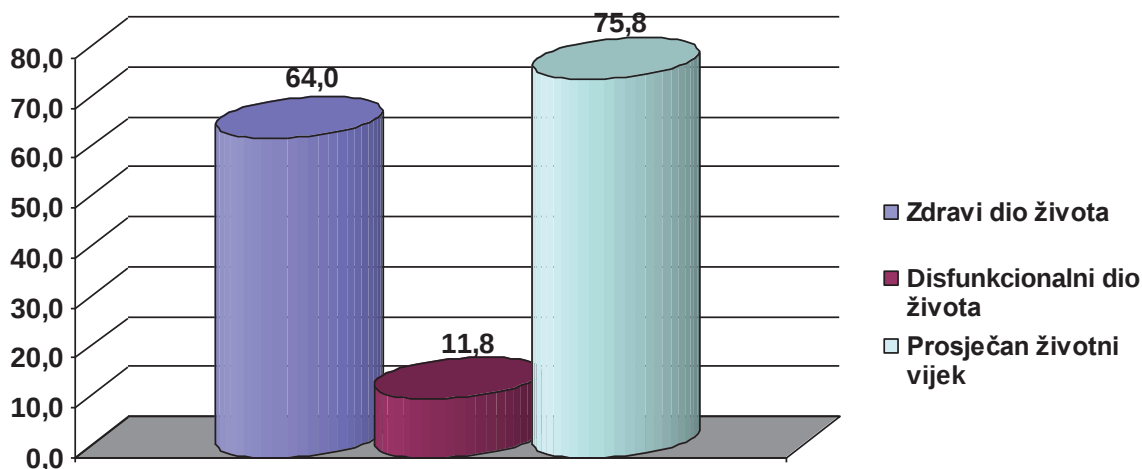
Produžiti "zdravi period" života je primarni zdravstveni cilj. .

U skladu sa postavkom da optimalno zdravlje uključuje element wellness-a, da za čovjeka zdravlje znači više nego jednostavno ne biti bolestan, Služba javnog zdravstva je za



Slika 2. Wellness je važan dio optimalnog zdravlja primarni cilj postavila produženje zdravog perioda u životnom vijeku čovjeka. U tom smislu,

postignut je uspjeh kada se radi o ostvarenju ovog postavljenog cilja, s obzirom da se prosječan životni vijek u SAD povećao sa 73,7 na 75,8 godina, gledano od perioda kada su nacionalni zdravstveni ciljevi ustanovljeni do danas. Nažalost, u tom životnom vijeku jedna prosječna osoba može očekivati da će u dobrom zdravlju živjeti samo 64 godine. Preostalih 11,8 godina biće praćene pojavama disfunkcija i bolesti ili izostankom komponente wellness-a. Za takve ljude kvalitet života znatno je umanjen. Nedostatak wellness-a nije, međutim, isključivo problem starijih ljudi. Mnogi mladi ljudi ne uspijevaju da ostvare ovaj elemenat života, zbog oboljenja, i/ili zbog toga što nemaju kvalitetan način življenja. Unapređenje kvaliteta života za ljude svih starosnih razdoblja je jednako važno kao i povećanje životnog vijeka izraženo u godinama života. Dakle, cilj je ne samo "dodati broj godina našem životu", nego "dodati život našim godinama".

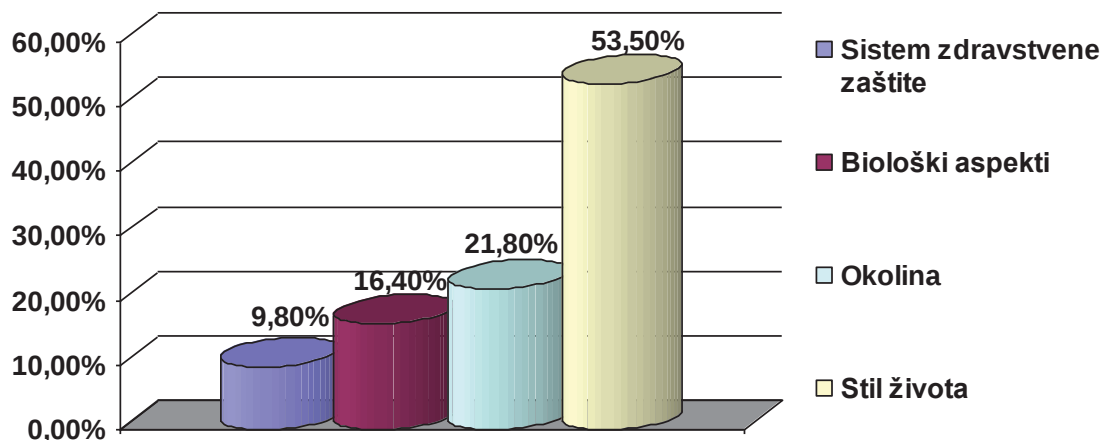


Slika 3. Godine zdravog života kao proporcija životnog vijeka čovjeka (u godinama starosti)

(Izvor podataka: National Vital Statistics System and National Health Interview Survey, Centri za kontrolu i prevenciju bolesti, Atlanta, GA)

Promjena životnog stila, više nego bilo koji drugi faktor, smatra se najboljim načinom prevencije od bolesti i prerane smrti u našem društvu. .

Kada ljudi zapadne civilizacije umiru u starosti od 65 godina, to se smatra preranom ili prijevremenom smrću. Četiri glavna faktora koji utiču na preranu smrt prikazani su na slici 4.



Slika 4. Procenat uticaja četiri glavna faktora na preranu smrt

Biologija ljudskog tijela, koja uključuje i genetske predispozicije za određena oboljenja, smatra se da ima mali uticaj na preranu smrt. Unapređenje okoline i sistema zdravstvene zaštite bi značajno mogli smanjiti procenat preranog umiranja, ali je daleko najbolji put za to promocija zdravog načina života.

Zdrav način života je od ključnog značaja za wellness. .

Baš kao što je nezdrav stil života primarni uzrok savremenih bolesti čovjeka, kao što su bolesti srca, rak i dijabetes, zdrav način življenja će imati za rezultat unapređivanje osjećanja wellness-a, koji je od ključnog značaja za optimalno zdravlje. Prepoznavši značaj "godina zdravog života" Javno zdravstvo takođe prepoznaje ono što bismo mogli nazvati "mjera osjećanja da si dobro". To osjećanje "da si dobro" ili wellness

povezano je sa socijalnim, mentalnim, duhovnim i fizičkim funkcionisanjem. Bavljenje fizičkom aktivnošću i pravilna ishrana su dva primjera zdravih stilova života koji mogu unaprijediti ovo osjećanje i povećati broj kvalitetnih godina života. Mnogi stilovi života okarakterisani pravilnim fizičkim fitnessom i optimalnim wellness-om biće razmatrani detaljnije kasnije u ovom udžbeniku koji je namijenjen za sve generacije.

Redovna fizička aktivnost je zdrav životni stil koji pomaže u prevenciji hipokinetičkih oboljenja i stanja.



Povećanje fizičke aktivnosti s ciljem unapređenja fizičke kondicije je centralni zadatak u planu dizajniranom da produži zdravi životni vijek ljudi u SAD do 2000-te godine. Pokazalo se u praksi da pravilna fizička aktivnost i fitness smanjuju rizik od hipokinetičkih bolesti kao što su bolest srca, hipertenzija, dijabetes kod odraslih koji nije izazvan genetskim faktorom, osteoporoza, pretjerana gojaznost, problemi mentalnog zdravlja, neke vrste raka i hronični problemi mišićno-skeletnog sistema kao bolovi u leđima (kičmi).

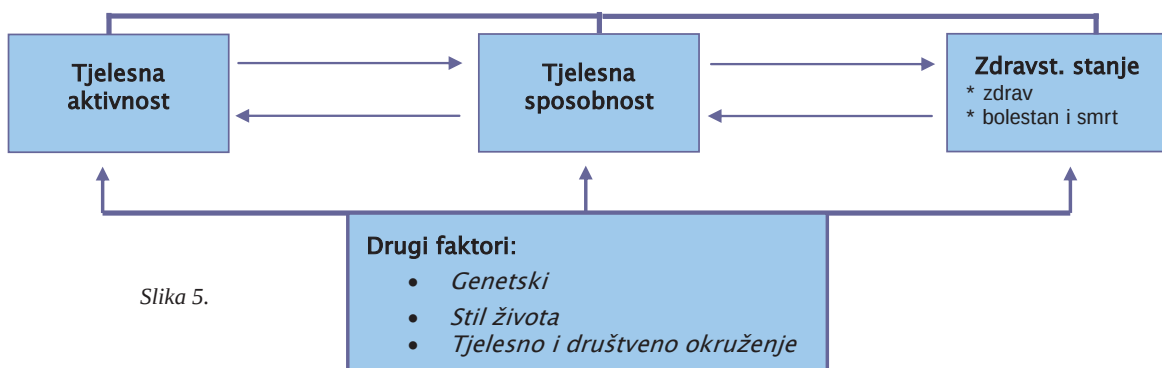
Wellness je kvalitet života. Pokazalo se sa redovna fizička aktivnost i dobra fizička kondicija unapređuju kvalitet života na više načina.

Fitnes i vježba - nje mogu vam pomoći da izgledate bolje, da se osjećate bolje i da uživate u životu.

Vježbanje pomaže da se tjelesna težina održava na normalnoj razini i od direktnog je utjecaja na razvoj mišića, dakle na bolji fizički izgled tijela, i na samopouzdanje koje proizilazi iz dobrog fizičkog izgleda. Takođe su fitnes i fizička vježba od velikog uticaja na mentalno i psihičko zdravlje te pomažu pojedincu da se osjeća dobro i "funkcioniše" uspješno. Fizička aktivnost može se u tom smislu posmatrati kao jedan od načina da se ugodno i sa uživanjem iskoristi slobodno vrijeme. Pojedinačni pozitivni efekti fizičke aktivnosti i fitnesa na ukupan wellness čovjeka biće detaljnije razmatrani u konceptima koji slijede.

Poznato je da vježbe izvedene odgovarajućim doziranjem (frekvencija, trajanje, intezitet) mogu dovesti do povećanja tjelesne sposobnosti. Tjelesna aktivnost koja vodi povećanju nivoa tjelesnih sposobnosti vodi isto tako i poboljšanju zdravstvenog statusa. Treba imati na umu da odnos između tjelesne aktivnosti, tjelesne sposobnosti i zdravlja je i pod uticajem drugih faktora: genetskih, životnog stila (pušenje, konzumiranje alkohola, ishrana) kao i faktora tjelesne i društvene sredine.

Dobra fizička kondicija i redovna fizička aktivnost su važni za wellness



Za dosezanje optimalnog zdravlja neophodno je imati kontrolu nad sopstvenim načinom života.

Skorije provedene ankete pokazale su da 91% odraslih ima želju da promijeni način života kako bi više uživali u životu i uticali na faktore koji su ključni za wellness, kao npr. stres i napetost. Nažalost, mnogi ljudi izrazili su da osjećaju da nemaju kontrolu nad svojim zdravljem i wellness-om. Npr. rezultati jednog

ispitivanja pokazali su da većina pozitivnih promjena u načinu života, koje su po milionima ljudi nužne za poboljšanje životnog stila, u našoj društvenoj zajednici ostaju u granicama fantazije, nemoguće za realizaciju.

Stručnjaci su dokazali da ljudi koji vjeruju da je zdravlje "izvan granica njihovog ličnog uticaja" često koriste fraze kao: "Loše stvari (bolest) mi se ne mogu desiti, a dobre stvari (wellness) su izvan moga domašaja." U ovoj knjizi izneseni su brojni dokazi da se mnogi ozbiljni zdravstveni problemi karakteristični za savremeno društvo mogu desiti svakome, i da se rizik od pojave istih može znatno smanjiti ukoliko se pristupi promjenama u načinu života, i to promjenama koje svaki pojedinac može da sprovede. Prihvatanje zdravog načina života ne samo da pomaže u prevenciji obolijevanja nego i promovise wellness – kao komponentu u kvalitetu života od velikog značaja za optimalno zdravlje.

Navike koje promoviraju zdravlje:

- ▶ **7-8 sati spavanja noću**
- ▶ **Ograničen šećer u ishrani**
- ▶ **Ograničen natrij u ishrani**
- ▶ **Godišnji stomatološki pregled**
- ▶ **Adekvatni vitamini i minerali**
- ▶ **Ograničen holesterol u ishrani**
- ▶ **Unošenje dovoljno vlakana**
- ▶ **Kontrolisanje stresa**
- ▶ **Godišnja kontrola krvnog pritiska**
- ▶ **Održavanje idealne tjelesne težine**
- ▶ **Ograničenje masnoće u ishrani**
- ▶ **Umjereno konzumiranje alkohola**
- ▶ **Redovna tjelesna aktivnost**
- ▶ **Redovna društvena aktivnost**
- ▶ **Izbjegavati vožnju nakon konzumiranja alkohola**
- ▶ **Ne pušiti**
- ▶ **Izbjegavati pušenje cigareta u krevetu**
- ▶ **Posjedovanje dimnog detektora u kući**
- ▶ **Vezati se pri vožnji**
- ▶ **Izbjegavati kućne nesuglasice**
- ▶ **Poštovati ograničenje brzine pri vožnji**

PROMOVIRAJU ZDRAVLJE
NAVIKE KOJE

PROVJERITE STANJE SVOJEGA ZDRAVLJA

Označite svaku od izjava koja se odnosi na vas i vaš sadašnji način života

NEGATIVNO

NAČIN ŽIVOTA

*Često mi nedostaje energije
Redovito sam na dugim putovanjima*

Živim blizu industrijske zone

*Svaki dan putujem u pretrpanim
autobusima /vlakovima*

Svaki dan sjedim za kompjuterom

Svakodnevno pušim cigarete

ISHRANA

Rijetko kuham, češće kupujem gotovu hranu

*Često jedem hranu «s nogu»
Ne volim povrće*

*Rijetko jedem ribu
Svakodnevno popijem više od četiri šolje
kafe/čaja*

Često jedem u žurbi/usput

*Ne jedem redovito uravnotežene obroke
Jedem vani češće od tri puta sedmično*

*Redovito pijem alkohol
Dnevno popijem manje od 4 velike čaše vode
Jedem previše i trebam smršaviti*

Imam prekomjernu težinu, ali mi je teško smršaviti

VJEŽBANJE / AKTIVNOST

*Za sve koristim automobil
Veći dio dana sjedim na poslu
Uvečer sam često umoran/na i opuštam se
radije
na kauču
Ne bavim se nikakvim sportom ili aktivnostima*

POZITIVNO

NAČIN ŽIVOTA

*Obično imam dosta energije za cijeli dan
Mnogo pješačim, ali izbjegavam područja s
gustim prometom*

Živim izvan grada

*Ne moram putovati u vrijeme vršnog
opterećenja prometa*

Povremeno koristim kompjuter

Nisam pušač i rijetko pijem

ISHRANA

*Moja ishrana se uglavnom sastoji od svježe
integralne hrane
Jedem obilan doručak
Svakodnevno pojedem više od 7 porcija voća i
povrća*

*Jedem ribu 2-4 puta svake sedmice
Povremeno pijem čaj i kavu (najviše 2-3
dnevno)*

*Kod obroka sjednem, opustim se i uživam u
jelu*

*Jedem redovite, uravnotežene obroke
Više volim hranu kuhanu kod kuće i jedem vani
samo u posebnim prigodama*

*Uz obrok popijem čašu vina
Nastojim svaki dan popiti 2 litra filtrirane vode
Jedem kada sam gladan/na i izbjegavam jesti
previše*

*Zadovoljan/na sam svojom težinom i svojim
izgledom*

VJEŽBANJE / AKTIVNOST

*Vježbam oko 30-40 minuta, 3-4 puta sedmično
Na poslu sam zaposlen(a) i aktivan/na
Nisam sklon(a) ležanju na kauču, uvečer se
zaokupim nekom aktivnošću
Volim biti vani, na svježem zraku i šetati.*

MENTALNI STAV

Moj posao / karijera je pun stresa

*Moj život kod kuće je pun stresa
Moj obitelj/odnosi/brak su ispunjeni stresom*

Osjećam da nemam kontrolu nad svojim životom

Čini se da drugi ljudi kontroliraju moj život

*Lako se razljutim/uznemirim/uzrujam
Nemam dovoljno samopouzdanja
Često mislim o prošlosti i prošlim događajima*

OPUŠTANJE, SPAVANJE I HOBIJI

Gotovo nikada nemam vremena za sebe

Uvijek nešto činim za druge

Izgleda da ne mogu reći ne kada netko nešto traži od mene

*Radim noću/u smjenama
Spavam nemirno
Budim se s osjećajem umora i ne želim ustati*

*Nemam nikakvih pravih hobija ili zanimacija
Svo svoje vrijeme provodim brinući za svoju djecu*

Uvijek postoji nešto što treba napraviti

IMUNITET

*Ne smatram se vrlo zdravom/zdravim
Posjećujem ljekara nekoliko puta godišnje*

*Često imam glavobolje/migrenu
Lako se prehladim i dobijem infekcije*

*Potrebno mi je dugo vremena da se oporavim od bolesti
Često patim od bolova u leđima
Moj probavni sistem je podložen poremećajima
Moja prekomjerna težina utiče na moje zdravlje*

MENTALNI STAV

*Uživam u svom poslu i ne smatram da je previše ispunjen stresom
Moj život kod kuće je sretan i ugodan
Općenito se dobro slažem sa svojom obitelji/bračnim partnerom/prijateljima*

*Osjećam da imam dobru kontrolu nad svojim životom i karijerom
Imam jasnu predodžbu o tome šta želim od života
Rijetko se razljutim, uznemirim ili uzrujam
Imam samopouzdanje i pozitivne nazore
Živim za danas!*

OPUŠTANJE, SPAVANJE I HOBIJI

*Uvijek se pobrinem da imam vremena za stvari u kojima najviše uživam
Pažljivo raspoređujem svoje vrijeme na porodicu, prijatelje i posao
Svladao/la sam sposobnost da pristojno kažem «ne»*

*Moje radno vrijeme je fleksibilno
Zaspim čim glavom dotaknem jastuk
Spavam dobro i kada se probudim, osjećam se svježe
Volim svoje hobije i nađem vremena za njih
Moja djeca nisu zahtjevna, imamo dobro ustaljene navike
Opuštam se svaki put kada mi je to potrebno*

IMUNITET

*Rijetko sam bolestan/na
Ne sjećam se kada sam posljednji put bio/la kod ljekara
Nemam nikakvih tegoba (glava, stomak)
Ne sjećam se kad sam se posljednji put prehladio
Brzo se oporavim od bolesti*

*Ne bole me leđa pri aktivnosti
Moja probava savršeno funkcionira
Nemam problema sa težinom*

ZAPAMTITE :

- Neaktivnost je kod djeteta štetna za razvoj
- Kod odrasle osobe opasna po zdravlje
- A u starijoj dobi može biti i pogubna

2.2 Činjenice o blagostanju

Blagostanje je pozitivna komponenta optimalnog zdravlja.

Smrt, bolest, zaraza, ugrožavajuća stanja, spadaju u negativne komponente zdravlja. Smrt je glavni oponent zdravlja. Zaraze i bolesti očito ne vode optimalnom zdravlju. Blagostanje se prepoznaje kao pozitivna komponenta života i očituje se u optimalnom funkcioniranju, dobrom kvalitetu života, značajnom radu i ulozi u društvu.

Blagostanje je integracija svih aspekata zdravlja koja obuhvata sposobnost jedinke da živi i radi efikasno i da ima značajnu ulogu u društvu.

Blagostanje je integracija više dimenzija, uključujući emocionalnu, intelektualnu, fizičku, pojavnu, socijalnu i duševnu (tabela 1).

Blagostanje je integracija manjih dobara koja zajedno čine veću integrisanu tvorevinu.

Sveobuhvatnost je tako česta i tako dobra da sve što se odnosi na jednu dimenziju ne razlikuje se od samog sabirka svih drugih dimenzija (tabela 2).

Kao što je pokazano na tabeli 1, pozitivan učinak na život je osnova za blagostanje. Osobi je dobro ukoliko je ona zadovoljna poslom, duševno ispunjena, uživa u slobodnom vremenu, fizički je u dobroj formi, u vezi, i ima pozitivno emocionalno mentalno stanje. Ova osoba je sretna i ispunjena. Mnogi eksperti vjeruju da je pozitivna pojava ključ blagostanja.

Istraživači su koristili termin "samospoznavanja" da opišu osjećanja koje ljudi imaju u odnosu prema svakoj oblasti blagostanja. Mnogi vjeruju da je samospoznavanja značajnija nego aktuelni izražaj pojedine dimenzije blagostanja. Npr., osoba koja ima važan posao može imati manji ugođaj pri radu nego što bi neka osoba sa odgovornim poslom.

Blagostanje pokazuje kako se jedinaka osjeća i sposobnost jedinake da funkcioniра efektivnije.



Po svemu sudeći jedan od važnijih faktora za osobu koja je postigla visok nivo blagostanja i pozitivan izgled je sposobnost da nagradi samu /samog sebe. Dobar sistem samonagrađivanja dozvoljava osobi da se dobro osjeća u "svojoj koži".

Neki ljudi izgledaju nesposobni da pripišu sebi neki uspjeh u životu. Razvoj sistema koji dozvoljava osobi da gleda na sebe u pozitivnom smislu je veoma bitan. Anketa u *laboratorijskim istražnim materijalima* će vam pomoći da postignete samospoznavanje u različitim dimenzijama blagostanja.

Za optimalno blagostanje bilo bi neophodno da se nađu pozitivne emocije u svakoj dimenziji.

-	Dimenzije blagostanja	+
Depresivan	Emocionalno – mentalno	Sretnan
Indiferentan	Inetelektualno	Informiran
Nepodoban	Fizički	U formi
Usamljen	Socijalno	U vezi
Nepotpun	Duševno	Ispunjen
Negativan	Pojava	Pozitivan

Tabela 1

Osjećaji blagostanja bitni su za osobe koje imaju bolest ili hendikep.

Svi ljudi mogu imati korist od blagostanja. Blagostanje, poboljšanje kvaliteta života, je moguće za svakoga, s odsustvom invaliditeta ili stanja bolesti.

Evidencijom je pokazano da osobe sa pozitivnom pojavom su sposobnije da se odupru napredovanju bolesti ili zarazi. Imati pozitivne misli je povezano sa rezultatima različitih medicinskih tretmana i takav stav pruža bolje rezultate nego hirurški zahvati.

Osim što su samospoznaje bitne za blagostanje, pozitivna slika sebe je naročito bitna za dobrobit ljudi sa bolešću, zarazom i invaliditetom. Koncepti blagostanja i optimalnog zdravlja moraju biti u svjetlu naslijeđa, ličnog invaliditeta i stanja bolesti.

Blagostanje je koristan termin kojeg mogu koristiti laici kao i eksperti.

Eksperti podržavaju važnost blagostanja optimalnom zdravlju. Na žalost neke individue ili grupe su pokušale da poistovjete blagostanje sa proizvodima ili uslugama koje obećavaju dobit koja ne može biti dokumentovana. Zato je "vlastito dobro" subjektivna forma koju je teško dokumentovati, lakše je za laike da prave pritužbe poboljšanom blagostanju za svoje proizvode ili usluge bez dokaza koji bi ih podržali. Optimalno zdravlje obuhvata više polja (vidi tabela 1) te je izraz "potpuno / optimalno" prihvatljiv.

U stvari riječ zdravlje dolazi iz korijenske riječi koja znači "potpun". Kako bilo, pažnja bi trebala biti usmjerena u slučaju servisa i produkata koje prouzrokuju pritužbe da bi se osigurala njihova legitimost.

2.3 Činjenice o zdravom načinu života

Tri strategije su često korištene u naporima načinjenim da se postigne optimalno zdravlje za sve ljude.

Tretman bolesti i zaraze, spriječavanje bolesti i zaraze, i zalaganje za zdravlje i blagostanje su tri različite strategije korištene da se postigne optimalno zdravlje.

Tretman bolesti i zaraze obuhvataju napore da se izliječe najčešće bolesti i zaraze koje zahvataju društvo i koje najčešće rezultiraju bolom, patnjom, hospitalizacijom i / ili preuranjenom smrću. Mnogi od učinjenih napora spadaju u domen medicine i profesija vezanih za zdravstvo.

Prevenција bolesti i zaraza uključuju moto **"bolje spriječiti nego liječiti"**.

Zalaganje za zdravlje i blagostanje uključuju napore učinjene u ličnom životu i napore da se poboljša kvalitet života koji... pomaže ljudima da postignu da žive ispunjen, aktivan život". Liječenje i strategija prevencije fokusira se na smrt, bolest, zarazu, zalaganje za blagostanje.



- | |
|---|
| • Redovno vježbanje |
| • Redovna ishrana |
| • Kontrola stresa |
| • Izbjegavanje loših navika |
| • Prakticiranje sigurnog seksa |
| • Usvajanje dobrih sigurnosnih navika |
| • Učenje prve pomoći |
| • Usvajanje korisnih ličnih zdravstvenih navika |
| • Potraživanje liječničkog savjeta |
| • Biti informiran korisnik |
| • Koristiti vrijeme efektivnije |

Tabela 2

Osnova blagostanja jeste promocija zdravlja povezana sa izmjenom načina života.

Samo kao dobra fizička sprema je stanje bitisanja koje može biti izmijenjeno regularnom fizičkom aktivnošću. Blagostanje je stanje bitisanja koje je izmijenjeno nečijim ponašanjem. Životni stilovi su ponašanja koja su djelomice ili u potpunosti pod vlastitom kontrolom. Neki od zdravih načina života koji su bitni za optimalno zdravlje navedeni su u tabeli 2.



Učestvovanje u aktivnoj fizičkoj aktivnosti

Kao što je već istaknuto kroz ovu knjigu, redovna fizička aktivnost je povezana sa reduciranim rizikom od mnogih bolesti. Redovna fizička aktivnost je pozitivna ovisnost. To lako pređe u ovisnost, s tim što su rezultati te navike pozitivni, a ne negativni. Redovna vježba može biti zabavna i može poboljšati kvalitet života. Zanimljivo je za zabilježiti da ljudi koji vježbaju redovno lakše prihvataju zdravije načine života. Npr., redovni vježbači će prije posjetiti fizijatra radi preventivnih ispitivanja, vezati se pojasom (u vožnji), prije nego neka druga individua.

Pravilna ishrana

Dobre prehrambene navike mogu vam pomoći da se osjećate i izgledate najbolje što možete. Nepravilna ishrana može prouzrokovati mnoge zdravstvene probleme. Pokazano je da 6 od 10 vodećih razloga smrti u svijetu su vezani za nepravilnu ishranu. Milioni teenager-a i odraslih redovno mijenjaju svoj način ishrane u nastojanju da preuzmu kontrolu nad svojim izgledom i zdravljem. Na žalost, mnoge od tih modifikacija imaju negativan učinak, prije nego pozitivan, na zdravlje. Čineći prikladne izmjene mogu biti ključ pravilne ishrane. Pravilan način hranjenja je ostvariv cilj.



izmjenama u načinu života.

Izbjegavanje destruktivnih navika

U najdestruktivnije navike spadaju duhan i alkohol, kao i zloupotreba droga. Ovo su načini života ili ponašanja kod kojih imate ličnu kontrolu, ali jednom usvojene naročito su teške za eliminisati.

Kontrola stresa

Blizu 30 miliona profesionalaca i izvršilaca koji visoko rangiraju što s tiče godišnjih zarada željeli bi da pronađu način kako da se riješe svakodnevnog stresa i tenzija. Smanjenje stresa u vašem životu i učenje kako da se nosimo sa stresom je povezano sa osjećajima vlastitog dobra i sa poboljšanim kvalitetom života. Smanjenje stresa je moguće za većinu ljudi sa



Tabela 3.

Činjenice o destruktivnim navikama

Efekti ovisnosti o duhanu

- Pušači imaju pet puta više rizik od srčanog udara nega nepušači
- Pušenje duhana direktno je vezano za rak (pluća, usta, grlo), emfizema ili drugih respiratornih bolesti
- Pušenje duhana je povezano sa srčanim udarom i rakom
- Trudne žene koje puše povećavaju rizik nastajanja bolesti kod novorođenčadi
- Pasivni pušači mogu imati posljedice po zdravlje

Činjenice o zloupotrebi alkohola i droga

- Zloupotreba alkohola - poznat uzrok : saobraćajnih nezgoda, krivičnih djela, alergijskih reakcija te maltretiranje djeteta i supružnika
- Zloupotreba alkohola povezana je sa bolešću jetre, kardiovaskularnog sistema, digestivnog sistema, nervnog sistema...
- Alkohol kojeg koriste trudnice može biti uzrok medicinskih problema kod novorođenčadi.

Činjenice o zloupotrebi droga

- Ilegalne droge su povezane sa krivičnim djelima, saobraćajnim nezgodama, povećanim rizikom dobijanja AIDS-a, ubistva, neuračunljivosti...
- Legalne droge korištene u povećanim dozama i u kombinaciji sa drugim lijekovima su povezane sa sličnim bolestima kao droga i alkohol.

Pušenje cigareta, cigara i lula, kao i upotreba drugih proizvoda duhana (duhan za žvakanje, za šmrkanje) povećavaju rizik mnogih bolesti. Najbolje i ne započinjati upotrebu ovih proizvoda, prestanak korištenja duhana nakon nekoliko godina ima pozitivan učinak po zdravlje. Na žalost, veoma teško je prestati pušiti.

Ovisnost o alkoholu je još jedna bolest za pobijediti. Sedamdeset procenata svih odraslih Amerikanaca koristi alkohol. Alkohol je depresiv koji utiče na centralni nervni sistem i može da ima druge negativne učinke na tijelo, um i društvo. Zloupotreba droga je destruktivna navika koja može proizići iz zloupotrebe legalnih ili ilegalnih droga. Kofein je najčešće upotrebljavana droga. Kofein je stimulans kojeg nalazimo u kafi, čaju i bezalkoholnim pićima. Mnogi odrasli takođe zloupotrebljavaju liječnički propisane lijekove kojima je namjera da smanje zdravstvene probleme. Sedativi, analgetik, antidepresivi, amfetamini su legalne droge i najčešće zloupotrebljavane. Ilegalne droge kao: kokain, marihuana, opijati, psihodelične droge, inhalatori - ilegalne droge koje koristi veliki broj omladine. Oko 40 procenata mladih je probalo drogu, a većina postaje ovisnici.

Prakticiranje sigurnog seksa

Seksualno prenosive bolesti nisu među vodećim ubicama, ali su izvor velikog bola i patnje. HIV je trenutno veliki zdravstveni problem. Mnoge seksualno prenosive bolesti mogu biti izliječene, ali ne i HIV. Zdrav način života je ključ prevencije protiv SPB, kao što su klamidija, genitalni herpes, gonoreja, hepatitis, AIDS i sifilis.

Prihvatanje dobrih preventivnih navika

Nesreće su veliki uzrok smrti u svijetu, s tim da čine 6 procenata svih smrti. Sve nesreće ne mogu biti spriječene, ali je moguće da se steknu navike koje smanjuju rizik da će se nesreća desiti. Smrt u automobilske nesreći

može biti spriječena redovnom upotrebom pojasa. mnoga djeca umiru svake godina u nesrećama vezanim za vodu (bazen, rijeka, more...) što može biti spriječeno nagledanjem djece, upotrebom opreme za spašavanje...



Učenje prve pomoći

Mnoge smrti bi bile spriječene da su osobe, koje bi se našle na mjestu nesreće, bile sposobne pružiti prvu pomoć. Zato što se na taj način može spriječiti smrt, sve osobe bi trebale biti upoznate sa pružanjem vještačkog disanja i reanimacije srca kao i Heimlichovog zahvata za pomoć osobi koja se davi (hranom...). Mnoge agencije pužaju aktivnu nastavu prve pomoći uz kvalificirane eksperte. Najbolje je naučiti ove procedure na sličnim predavanjima. Prva pomoć za manje povrede, trovanja i kontrolu krvarenja su druge važne procedure.



Sticanje dobrih ličnih zdravstvenih navika

Mnogi zdravi načini života su se već pokazali kao dobre zdravstvene navike. To su jednostavne lične zdravstvene navike koje su važne za opšte zdravlje. Ova ponašanja se mogu smatrati kao elementarna zato što se često uče u školama i kod kuće još od malih nogu. Ipak, neki odrasli su propustili da steknu te navike u osnovi. Npr., uključujući redovno pranje i čišćenje zuba, briga za uši, oči, kožu., pravilne navike spavanja, navike koje spriječavaju SPB.



Traženje ljekarskog savjeta

Neki ljudi namjerno izbjegavaju da traže savjet kod fizijatra zato što se boje da nešto ne bilo u redu. To se očituje u odlaganju tretmana (eventualnog) te se povećava rizik od mnogih bolesti koje se mogu kontrolisati ili liječiti. Redovni preventivni pregledi su bitni. Mlade osobe ne trebaju se često pregledati, ali je važno za sve ljude radi pomoći kod ranog dijagnosticiranja. Redovan pregled dojki radi raka je preporučen kao i mamografija i papa test (naročito za žene u četrdesetima).



Biti informiran konzument

Svake godine veliki broj ljudi susreće se sa produktima koji su inficirani i često opasni. Intenzivno reklamiranje zdravih produkata, nerijetko od strane slavnih, svuda je oko nas. Važno je biti informiran o svim tzv. zdravim proizvodima.

Čuvanje okoliša

Istražvanje je pokazalo da 70 procenata odraslih ne mari dovoljno za okoliš. Mi nismo dovoljno izmijenili svoje načine života i uveli promjene koje bi mogle pomoći u zaštiti okoliša.

Druge važne navike koje bi trebalo razmotriti su :

- Biti upoznat sa simptomima najčešćim medicinskim problemima svog kulturnog okruženja.
- Ako su simptomi prisutni potražite lječničku pomoć. Mnoge smrti bi bile spriječene da se reagovalo na prve znake bolesti.
- Ako je medicinski savjet dat pridržavajte se. Nerjetko se dešava da ljudi prestaju uzimati lijekove kada se simptomi povuku iako bi trebali uzeti punu dozu.
- Ako sumnjate u dati savjet, potražite drugo mišljenje.

Tabela 4.

Uključenost odraslih u akcije za zaštitu okoliša.

Ustaljeno ponašanje	Procenat aktivnog učešća
• Reciklaža papira, stakla, aluminijske, ulja,	86%
• smanjenje korištenja struje	73%
• izbjegavanje kupovine ili upotreba sprejeva	68%
• smanjiti korištenje vode	68%
• zamijeniti neispravne automobile	67%
• podržati grupu za zaštitu okoliša	51%
• izbjegavati neregistrirane proizvode	49%
• zaprežna kota ili javni prijevoz	46%
• bojkot nesigurnim proizvodima	27%
• koristiti pamučne pelene umjesto jednokratnih	25%
• odraditi dobrotvorni rad za ekologiju	18%



Korištenje vremena efektivnije

Centralno mjesto koncepta blagostanja zauzima efektivan rad i doprinosi društvu. Efektivan rad zahtijeva određeno vrijeme. Društvo zahtijeva određeno vrijeme sa specijalnim povodom i socijalno blagostanje zahtijeva određeno vrijeme za prijatelje i porodicu. Slično, svaka dimenzija blagostanja zahtijeva određenu predanost.

2.3.1 Još neke činjenice o blagostanju i zdravim načinima života

"Moderacija" je dobro pravilo za mijenjanje načina života i zalaganje za sveopšte dobro. Na mnoge načine stvari koje ispunjavaju vaše živote i vode kvalitetnom načinu života također mogu biti izvori problema.

Malo stresa čini život zanimljivim; isuviše stresa se može smatrati ugrožavajućim. Izbalansiran način života može učiniti život zanimljivim i ugodnim bez stvaranja rizika za nastajanje zdravstvenih problema.

Izbalansiran život je bitan za blagostanje.

Ukratko rečeno, život bez zabave nije život u potpunosti. Mnogi zdravstveni problemi su povezani sa zdravstvenim navikama i to se može promijeniti ako se promijeni način života. Da bi se načinile pozitivne promjene načina života, mora se vjerovati da će te promjene pomoći tome da se spriječe bolesti i da se dostigne blagostanje. Ako vjeruješ da je optimalno zdravlje izvan vaše kontrole, vjerovatno nećete načiniti načiniti promjene u svom načinu života. Zdrave navike stečene u ranom periodu života, najvjerovatnije će biti prakticirane tokom života. Stoga, edukacija koja podrazumijeva zdrav način života trebala bi biti započeta veoma rano. Jednostavne navike kao što su pranje zuba, stečene veoma rano, sprovode se tokom života.

Nikada nije kasno da se usvoji zdrav način života da se promovira optimalno zdravlje.

Ljudi vrlo često posmatraju promjenu životnog stila kao jedan privremeni cilj a ne kao životni cilj. Vjerovatno je da upravo ovakav stav najviše doprinosi pojavi recidiviteta (tendencija povratka na prethodno ponašanje) u većini programa. Recidivitet je visok u većini lifestyle programa (programi za unapređenje umijeća življenja). Dva najbolja primjera za programe sa visokim recidivitetom su program za mršavljenje i program za odvikavanje od pušenja. Kod programa za mršavljenje česta je pojava da ljudi nakon što dosegnu određenu (željenu) tjelesnu težinu, ponovo vraćaju svoje stare navike u ishrani, te time vrlo brzo povrate izgubljenu težinu. Pravilan način mršavljenja je uspješan samo onda kada ljudi

promijene svoj način ishrane ali za čitav život tj. ne vraćaju se na staru dijetu. Kada ljudi žele promijeniti neki aspekt ponašanja odriču se svega onoga što im je pružalo zadovoljstvo. Odricanje često potiče preokupaciju koja pogoršava stanje promijenjenog zdravstvenog ponašanja. To je razlog zašto ljudi koji su na dijeti često opsesivno-kompulzivno razmišljaju o hrani. Vrlo je važno ne zaboraviti da je stvarni uspjeh bilo kojeg programa u tome ne koliko ljudi uspije dosegnuti cilj već koliko ih je sposobno održati se na tom cilju oko bar dvije godine.

Težiti ka umjerenosti je možda dosta razumnije od postavljanja ciljeva koji zahtijevaju apstinenciju ili kompletno obrnuto ponašanje. Naprimjer, umjesto kompletnog odricanja sladoleda, osoba na dijeti bi trebala ograničiti sladoled na manje porcije ili zamijeniti ga sa nemasnim sladoledom. Također, umjesto uključivanja u fitness program sa početnim joggingom od 8 km pametnije je početi sa brzim hodanjem od 1.5 km. Za mnogo ljudi umjerenost zahtijeva više prilagođavanja i učenja nego apstinencija.

Kod moderacije / umjerenosti, uspjeh zavisi od kontrole ponašanja, tj. naučiti živjeti sa određenim podražajima ali isto tako znati prekinuti na vrijeme određene navike koje prije nisu mogle biti kontrolisane. Kod apstinencije, uspjeh je zagarantovan samo onda kada se osoba kompletno odrekne stimulusa, npr. pušač baca sve cigarete. Ključni faktor kod izbora ili moderacije ili apstinencije je kontrola koju osoba ima u odnosu na svoju okolinu. Naprimjer učenje u sobi studentskog doma može biti veoma stresno ili neuspješno ako osoba/student ne može kontrolisati buku i distrakciju okoline odnosno ostalih studenata.

U tom slučaju učenje se znatno poboljšava u kontrolisanoj okolini kao što je to biblioteka.

Ne postoji jedna strategija za mijenjanje životnog stila koja je efektna za svakoga. Poenta je uključiti se u planiranje ličnog programa i iskoristiti maštu kako bi sebi kreirali najprikladniji plan. Ako počnete razmišljati o neuspjahu možete praktikovati tehniku thought stopping (zaustavljanje misli) tj. sve negativne misli tipa: "Ne mogu bolje učiti" ili " Uvijek sam propadao/la prije"; zamijene se pozitivnim razmišljanjem npr: "Uradiću to bolje."



2.3.2 Razviti plan djelovanja

Ljudi bi trebali slijediti osnovne principe upravljanja životnim stilom kada kreiraju plan djelovanja:

- 1) procjena ponašanja
- 2) postavljanje preciznih realističnih ciljeva
- 3) formulacija intervencijske strategije za promjenu životnog stila
- 4) ocjena progressa



Procjena ponašanja

Procijeniti ponašanje znači skupiti podatke o svakom ciljanom ponašanju. To uključuje proces brojanja, zapisivanja, mjerenja, posmatranja i opisivanja ponašanja. Svaka osoba samo procjenjuje bilo koje ponašanje koje se može izmjeriti. Instrumenti procjene su dnevna zapisivanja, dnevници. Podaci bi se trebali sakupljati onoliko dugo dok se ne utvrde navike ponašanja i to je minimalno 1-2 sedmice.

Ponekad samo sakupljanje podataka tj. procjena ponašanja prouzrokuje samu promjenu ponašanja, dakle bez uključivanja bilo koje druge tehnike. Kod većine programa za promjenu životnog stila, plan djelovanja ne počne sve onda dok se ne utvrdi da sama procjena ponašanja nije dovoljna da bi prouzrokovala promjenu. Bootzin (1975) taj primjer prikazuje kroz iskustvo svog prijatelja:

Moj prijatelj je ustanovio da je koristio frazu " znaš" u skoro svakoj rečenici koju bi izgovorio. Pokušao je supresiju tog ponašanja. Prvi korak koji je poduzeo-i na kraju se ispostavilo da je to i jedino što je trebalo da učini-bilo je bilježenje brojem koliko bi puta izgovorio frazu "znaš". Za svaki dan bilježenja ponavljanje fraze se sve više smanjivalo. Bilježenje je poslužilo kao dovoljna intervencija za dovođenje tog verbalnog ponašanja pod kontrolu.

Faza procjene omogućava rješenja za predanost osobe ka promjeni životnog stila. Podrobna, detaljna zabilježka je dobar znak da osoba ima motivaciju za sprovođenje plana.

Kada je faza procjene gotova trebalo bi biti dovoljno informacija za formiranje profila ponašanja, određivanje preciznih ciljeva i personalizaciju intervencijskog programa koji odgovara ciljevima i strategijama osobe, jedinstvenim okolnostima osobe kao i njenoj ličnosti.



Postavljanje preciznih realističnih ciljeva

Postavljanje preciznih ciljeva znači postaviti ciljeve koji se fokusiraju na konkretna, vidljiva i mjerljiva ponašanja. Cilj prevazilaženja stida je dosta drugačiji od postavljanja za cilj da osoba vrši konverzaciju sa drugom osobom svaki dan u narednoj sedmici. Kada su ciljevi precizni, znate tačno šta pokušavate postići i gdje, kada i kako će se to dogoditi. Postavljanjem preciznih ciljeva automatski imate povratnu informaciju o postignutom progresu. Još jedan način da poboljšate preciznost je da napravite raspored za

postizanje ciljeva. Raspored dodaje strukturu vašem planu i omogućava način procjene progressa.

Realistični ciljevi su razumni i povezani su sa ličnim okolnostima. Postavljanje realističnih ciljeva također znači formirati ih kroz kontekst tačnih informacija. Naprimjer, informisana osoba koja je na dijeti zna da postavljanje za cilj gubitak od 20 kilograma u roku od jedne sedmice nije razumno. Cilj koji je bliži i realniji je 2-3 kilograma.

Kada postavljamo ciljeve najbolje je počinjati sa malim ciljevima. Kada postavimo mali cilj on se čini bližim tako da je i uspjeh odmah vidljiv a to automatski daje samopouzdanje. Za kompleksne promjene životnog stila nije dobro počinjati sa velikim ambicioznim ciljevima, savjetuju psiholozi. Najbolje je veliki cilj podijeliti u manje ciljeve i uvijek početi sa lakšim te postepeno zadavati teže ciljeve. Ciljevi bi trebali biti umjereno konstruisani. Ekstremni ciljevi promovišu neispravan stav da je promjena životnog stila privremena. Takvi ciljevi stvaraju jak osjećaj odricanja, ohrabruju preokupaciju ciljnim ponašanjem i neminovno vode ka neuspjehu. Izuzeci su samo nikotinsko odvikavanje, alkoholizam i ovisnost o drogama za koje je apstinencija jedini primarni tretman.



Formulisanje intervencijskih strategija

Ne postoji jedna strategija koja je idealna za sva ponašanja kao i za sve ljude. Osoba mora personalizirati intervencijske strategije koje bi se uklapale profilu ponašanja kao i ciljevima. Uobičajeni tipovi strategija uključuju behavioralne ugovore, kontrolu stimulusa, pozitivna i negativna dopunjavanja i behavioralnu supstituciju.

Behavioralni ugovor je pisani sporazum između ljudi u programu za promjenu načina življenja. Premda su različiti u formi i stilu, većina ugovora uključuje tačke koje obuhvataju dugoročne ciljeve a isto tako postoje i tačke koje obuhvataju

kratkoročne i lakše "korake". Također, tu se nalaze i ciljani rokovi odnosno datumi do kojih je cilj potrebno postići, nagrade i kazne, intervencijske strategije i potpisi svjedoka.

To nisu legalni dokumenti, tako da je kreativnost i jednostavnost poželjna. Po potpisu ugovora, razradite metode grafičkog prikaza vašeg progressa. Postavite ugovor i graf na vidno mjesto gdje bi ih i vi i drugi mogli vidjeti. Na taj način oni postaju opipljive potvrde vaše privrženosti sporazumu.

Kontrola stimulusa je behavioralna tehnika koja uključuje eliminaciju ili manipulaciju okolnosti koje su u vezi sa nepoželjnim ponašanjem. Jedan od načina da se promijeni ponašanje je eliminisajne stimulusa koji prouzrokuje to ponašanje.

Pušač neće pušiti ukoliko nema cigareta, prežderavanje sladoledom je nemoguće ako odbijemo otići do poslastičarnice, glasna muzika neće ometati učenje ukoliko se ukloni radio/stereo.

Još jedan način promjene ponašanja je modificiranje stimulusa ili kako se popularnije naziva oblikovanje stimulusa. Umjesto eliminacije stimulusa, situacija se modifikuje tako da formira ili "oblikuje" poželjno ponašanje. Naprimjer, student kojem je nemoguće učiti u sobi studentskog doma može pokušati da uči u drugačijem okruženju kao što je biblioteka.

Dalje, neki drugi student može pokušati poboljšati kvalitetu učenja formiranjem rasporeda prema kojem počinje učiti u sesijama od 30 min. a kasnije ih počinje produžavati na nekoliko sati. Pri tome student bi trebao bilježiti vrijeme provedeno u učenju. Kada se takvo učenje ponavlja 3 dana uzastopno vrijeme učenja je povećano za 30 minuta.

Korištenje pozitivnih i negativnih pojačanja je jedna od ključnih strategija kontrole stimulusa.

Pozitivno pojačanje se događa kada je ponašanje ojačano pozitivnim konsekvencama. Fizička aktivnost, na primjer, može rezultirati pozitivno ako donosi *osjećaj* zadovoljstva i sreće.

Negativno pojačanje se događa kada se ponašanje pojačava izbjegavanjem nečega neugodnog. Naprimjer, biti na low-fat (malo masnoj) dijeti može pojačati dobre nutricionističke navike i pomoći pri održavanju tjelesne težine takvim izbjegavanjem visoko kalorične hrane.



Ponekad, pozitivna i negativna pojačanja idu u isto vrijeme. Hodanjem, na primjer, možemo postići pozitivan rezultat (osjećaj relaksacije) i možemo u isto vrijeme reducirati tjelesnu težinu odnosno otkloniti negativno stanje. Premda je korištenje pozitivnih i negativnih pojačanja strogo individualna stvar, mnogi programi za promjenu stila života upravo naglašavaju pozitivne.

Ljudi vole da se nagrađuju, što varira u skladu sa njihovim finansijskim stanjem. Nagrade se sastoje od raznih specijalnih tretmana, shoppinga ili učestvovanja u omiljenim aktivnostima. Od velike pomoći može biti lista nagrada koju sastavite sami, ali

najveća nagrada je postizanje dugoročnog cilja. Taj uspjeh u vama stvara novu inicijativu za nastavak programa za promjenu životnog stila.

Mnгим ljudima opomene i kazne služe kao jaki motivatori za promjenu. Naprimjer, student koji ne dolazi na predavanje ili hronično kasni može sastaviti ugovor sa svojim savjetnikom i pri tome dati depozit od \$200 (KM 360). Ugovor može nalagati da savjetnik vraća studentu \$20 za svako nepropušteno predavanje. Ukoliko student propusti ili zakasni na predavanje \$20 odlazi u dobrotvorne svrhe.

Još jedna dobra strategija kontrole stimulusa je formiranje grupe za podršku u koju mogu biti uključeni prijatelji, cimeri, porodica ili neko ko se može identificirati sa ciljem koji ste vi sebi postavili. Takva grupa ne samo da je ogroman izvor ohrabrenja već računa na vas u postizanju cilja. Kada uključite još nekoga cijeli proces čini se lakšim i pomaže vam da se strogo držite plana. Neki ljudi više vole vježbati kada su sa nekim nego sami jer imaju disciplinu koju im omogućava još jedna osoba kroz pozitivno pojačanje.

Kada se pridružujete grupi za podršku javno afirmišete šta, kada i kako planirate učiniti nešto. Dobro mišljenje o drugima je često jak motivator. Štaviše, prijateljstva se skoro uvijek stvore u grupama za podršku. Za većinu programa grupe za podršku su ključ za uspjeh.

Behavioralna supstitucija, ili zamjena ponašanja uključuje zamjenu nepoželjnog ponašanja poželjnim i ono je najčešća strategija koju ljudi primjenjuju kada žele promijeniti jedan od aspekata životnog stila i to bez profesionalne pomoći. Kada se primjenjuje ova tehnika cilj je naći neko drugo ponašanje koje je inkompatibilno sa onim koje želimo promijeniti. Tako naprimjer, pušenje je zamijenjeno žvakanjem gume, umjesto obične pijemo dijetnu Coca-Colu, gledanje televizije zamijenjeno basketball-om.

Osoba bi trebala biti pažljiva pri izboru ponašanja za zamjenu jer postoji mogućnost da novim ponašanjem liječimo jedan a stvaramo drugi, novi problem. Na primjer, mnogi pušači se debljaju nakon prestanka pušenja jer jednostavno ne mogu prestati jesti. Drugim riječima, zamijenili su kompulzivno pušenje kompulzivnim jelom. Rezultat je stvaranja nove navike koja je još više štetna.

Primjena dobrog rasuđivanja i sagledanje razumnih principa zdravog življenja je veoma bitno kod izbora zamjenskog ponašanja.

Figura 1-13 Primjer Behavioralnog Ugovora Programa za Lifestyle Promjenu

Ja _____ garantujem da ću u okviru sljedećih 12 sedmica, sa početkom od 1. septembra i završetkom 30. novembra postići ciljeve naznačene ispod.

Potpis

Potpis svjedoka

Moj zdravstveni cilj je poboljšati fizičku spremnost kroz učestvovanje u programima aktivnosti 3 puta sedmično po 30 minuta dnevno

Moji postepeni ciljevi su sljedeći:

- ✓ Procijeniti moju fizičku spremnost koristeći Rockposrt Walking Fitness Test-1.septembar
- ✓ Početi program hodanja-3.septembar
- ✓ Početi program hodanja/jogginga-17.septembar
- ✓ Preći na jogging program-15. Oktobar

Strategije intervencije:

- ✓ Vježbati poslije časova i prije večere
- ✓ Uključiti cimera

Nagrade:

- ✓ Kupiti par skupih jogging/walking patika
- ✓ Kupiti jogging komplet

Kazna:

- ✓ Kupiti jogging patike i / ili jogging trenerku cimeru



Ocjena progressa

Konstantan monitoring je jedini način za odredbu učinkovitosti plana za promjenu stila življenja. To znači procjenjivanje svakog cilja prema uslovima i rasporedu naznačenom na početku programa. Usklađeno posmatranje omogućava povratnu informaciju o uspjehu i proogresu. Ta povratna informacija je baza za dalji nastavak programa kao i parametar prema kojem se određuje da li je potrebno program adaptirati, mijenjati ili ne. S druge strane, treba izbjegavati i pretjaran monitoring, tj. vremenski razmak između dva monitoringa

trebao bi biti dovoljno dug kako bi bilo moguće postići određeni cilj, a ne prekratak vremenski period koji onda prouzrokuje preokupaciju negativnim ponašanjem. S obzirom na prirodu i kompleksnost problema, tajming procjene stanja može varirati od sedmičnog za program mršavljenja do dnevnog za program poboljšanja učenja. Bez obzira na rezultate, važna je pravilna perspektiva uspjeha i neuspjeha. Dosta ljudi ima stav da ili potuno uspijevamo, ako ne onda potpuno propadamo. Ovakav način razmišljanja može razoriti motivaciju.

Kada ciljevi nisu u potpunosti realizovani pravilan stav je sagledati mane kao opravdanje za potrebne promjene u programu. Možda su ciljevi bili suviše uopšteni i nerealni. Intervencijske strategije su možda bile irelevantne. Reoblikovanje ciljeva, izmjena nagrada i kazni, sastavljanje realnog rasporeda i drugačijih intervencijskih struktura može dovesti do velikih pozitivnih promjena. Iznad svega trebali biste imati zrdav stav o sebi i ne opterećavati se krivnjom ako ne uspijete postići cilj. Ono što se u jednom momentu čini važno u drugom momentu postaje nevažno ako se sagleda iz šireg aspekta. Možete razmisliti o tome koliko će ovaj momenat sada vama značiti za dvije godine. Pomoću ovoga uspostavljate pravilnu perspektivu svoga progressa. Najvažniji su odgovori na sljedeća pitanja:

"Šta ste naučili iz ovog iskustva? Šta ste naučili o sebi? Šta možete izmijeniti?" Promjena načina življenja je proces koji traje skoro cijeli život te zahtijeva pronicljivost, vješto planiranje i mnogo vježbe.

3. PUT KA WELLNESSU

3.1 Koristi od wellness-a



Sada je sasvim jasno da kada pričamo o totalnom wellness-u, trebamo postaviti i održati nekoliko ciljeva i postići adekvatan aerobni kapacitet, jake mišiće, fleksibilnost, idealnu tjelesnu težinu, izbalansiranu ishranu i zdrav način života. Svako ko usvoji wellness način života ne samo da postiže i održava ove ciljeve lakše, nego iskorištava sve njihove dobrobiti što se pozitivno reflektuje na sve aspekte njihovog života. Sa nekoliko sati tjelesne aktivnosti i vježbanja u kombinaciji sa previše alkohola, pušenja i nedovoljno sna ne može se postići potpuni wellness.

Redovna tjelesna aktivnost, međutim, je dobar način u pokušaju da se usvoji zdraviji način života. Zdraviji način života će povećati i sposobnost za vježbanjem i unapređenje efikasnosti u svako -

dnevnom životu.

Veoma je važno dovoljno se odmarati, ne pušiti i umjereno konzumirati alkohol, kako dobiti vježbanja i zdrave hrane i aktivnog odmora ne bi bila uzaludna.

Krilatica stara 2000 godina sve precizno definira "**Mens sana in corpore sano - u zdravom tijelu, zdrav duh**". Svaki put kada odlučimo eliminirati nezdravu naviku, otvaramo vrata redovnom vježbanju. Nije slučajno da svaki program odvikavanja od pušenja, zdrave dijete, reduciranja stresa ili protiv nesanice u sebi sadrži određen nivo tjelesne aktivnosti.

Konačno, wellness način života ima pozitivan uticaj na sadašnje i buduće ponašanje naše djece.

WELLNESS ZNAČI:

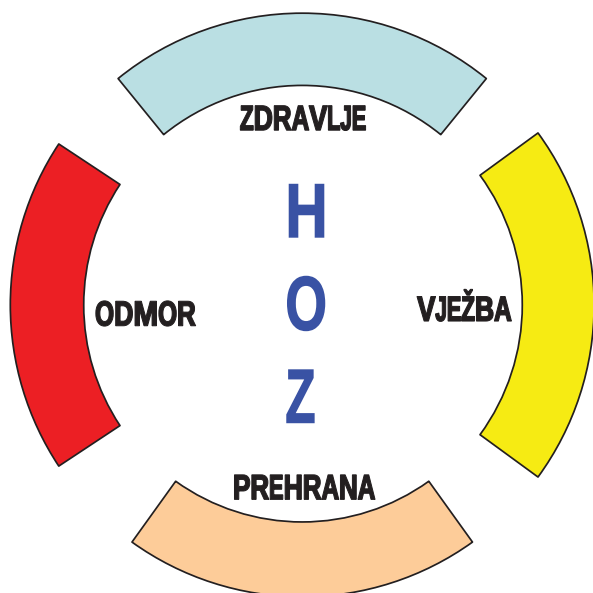
- **Više energije**
- **Efikasniji na poslu**
- **Blagostanje i zdravo življenje**
- **Pokazati kako se dobro osjećate**
- **Promjena životnog stila**



Jedna od više prednosti wellness-a je i osjećaj "da ste u formi" i da imate mnogo energije. Viši nivo fitnessa pomoći će vam da prevaziđete trenutke umora i nosite se sa bilo kakvom situacijom sa više snage i energije, bilo da je to posao, kuća ili slobodno vrijeme.

Tajna očuvanja stila života punog energije nalazi se u ćeliji (stanicama). Naše stanice u poput sitnih, mikroskopskih slojeva za proizvodnju energije. Kao i za strojeve, i za njih se moramo brinuti na pravilan način da bi funkcionisale. Kad ne dobiju ono što im je potrebno (esencijalne hranjive tvari), naše stanice se ulijene, postanu spore i umorne, a i mi postajemo lijeni, spori i umorni. Za energiju ili vitalnost tijelu moramo dati hranjive tvari koje su mu potrebne za očuvanje zdravlja stanica.

U središtu našeg postojanja je želja da budemo dobrog zdravlja.



Da bi postigli optimalno zdravlje moramo pristupiti aktivnom vježbanju i adekvatnom odmoru (oporavku).

Koncentrični krugovi se šire i u sebe uključuju i prehranu kao jedan od značajnih faktora. Pri ovome moramo imati u vidu činjenicu da vrlo često poistovjećujemo termine ishrana i prehrana.

Suštinski se one razlikuju jer ishrana je sve ono što konzumiramo u cilju zadovoljavanja sitosti, a prehrana predstavlja kvalitet unešenih namirnica koje ćelija može adekvatno iskoristiti.

ZAŠTO JE PREHRANA TOLIKO VAŽNA?

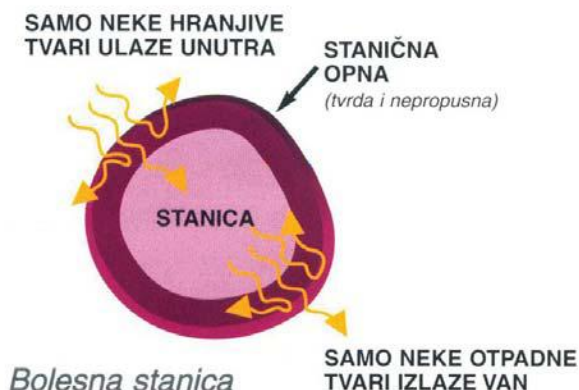
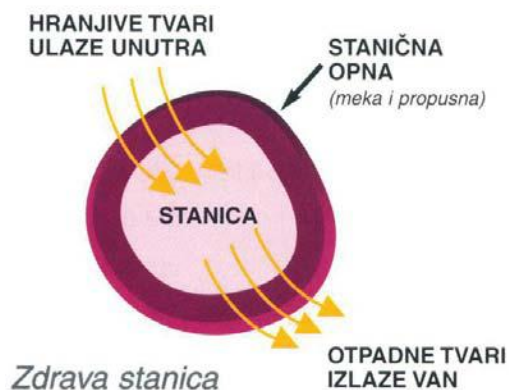
Iz prostog razloga što se naše tijelo sastoji od

73 milijarde stanica koje trebamo:

HRANITI
OBNOVITI
ZAŠTITI

H
O
Z

PREHRAMBENI SISTEM



Očigledno je da samo stanice sa dovoljno elastičnom i propustljivom opnom mogu primati hranjive tvari i izbacivati raspadne produkte što je osnova za normalno funkcionisanje stanice. Zadovoljenje osnovnog postulata za normalno funkcionisanje stanice smo već ranije istakli a to je da stanicu moramo hraniti, obnavljati i zaštititi.

Zadovoljenjem ovog postulata postićemo

H O Z

**REZULTAT JE DA VAŠE STANICE POSTAJU
ZDRAVIJE I PUNE ENERGIJE, A TAKVI
POSTAJETE I VI**

4. GLAD U STOMAKU I DUŠI

Hrana koju uzimamo je izvor života, ali i klica smrti. Da li nas zaista može ubiti ono što najviše volimo



Od davnina ljudi umiju da kažu da "zdravlje na usta ulazi" i čini mi se da ta izreka oslikava mnogo više od običnog razmišljanja o podjeli hrane na zdravu i nezdravu. Počev od najranijih dana našeg života, ta nejasna a ključna predstava o hrani, nama tako malima, bespomoćnima i zavisnim, u stvari predstavlja čitav kosmos naših potreba. Od toga da li je beba sikila na vrijeme ili ne, da li je bilo dovoljno papice, da li je žedna ili je samo žedna dodira i igre sa veličanstvenim bićem - majkom.

Figura od koje zavisimo, za koju nismo znali da li je dio nas ili dio spoljnog svijeta koji je toliko nov, tako zastrašujuć. Ona, figura koja nas hrani, spašava ili kažnjava, predstava je moćnog bića, te ponekad, kako to samo obična, bezazlena, a gladna, beba može da pomisli - izgleda tako divno, ali i tako surovo... Majčinska, hraniteljska figura u očima bebe vjerovatno

izgleda kao gospodar života i bola, i u odnosu sa njom bebe prolaze kroz **iskustvo lišavanja, čežnje, ali i sreće i apsolutnog zadovoljenja**.

U nekom malo kasnijem dobu, evo opet hrane da kroz nju stičemo nova iskustva, bilo da smo kljukani ili zapostavljeni, bilo da se naše želje i apetiti poštuju i diskretno usmjeravaju.

Ponekad majka ne zna da čuje šta dijete od nje traži, pa "odrađuje posao" kljukanjem, ili na taj način rješava svoju ili djetetovu napetost ili zatumljuje neko drugo osjećanje na koje nema svoj odgovor. Druga krajnost je lišavanje djeteta hrane, uskraćivanje ili kažnjavanje, koje se obično teže podnosi kada je izraz roditeljske nebrige, zanemarivanja ili kažnjavanja, nego kada je izraz stvarne neimaštine. Ipak je dužnost roditelja da dijete zdravo nahrani, da ga nauči da poštuje svoju glad, kao i da je utoli na ispravan način. Ispravan u svakom smislu.

Pomoću hrane se preživljava, ali se u njoj i uživa. Namirnice koje unosimo u sebe, mogu biti izvor života, ali i klica smrti. Hranom možemo da se zabavimo, usrećimo nekog ko nam je drag, pomognemo bolesnom. Ono što jedemo nas gradi, štiti, pokreće. Dijete učimo da na vrijeme, sa mjerom, namirnicama kontrolisanog porijekla, očuvanih i zdravih svojstava, utoli svoju glad. Glad u stomaku, ali i onu u drugu, u očima, duši, glad za novim, za uspjehom, za posjedovanjem, za znanjem. Zato valjda u životu i srećemo neke pohlepne, "teške" ljude, koji srljaju u odnose sa drugima kroz neku neutaživu žudnju, koji su u isti mah i surovi, okrutni, ali i tužni. Kao da ništa na

svijetu ne postoji što bi mogli dobiti, a da oni shvate da su na dobitku, kao da ništa nije dovoljno da nahrani onu razdiruću glad u njima. Njih je nekako najlakše i napustiti, jer nam se čini da je pitanje dana kada ćemo mi sami biti pojedeni.

Srećemo i "kljukane" ljude, koji mogu, bar na trenutak, sa uživanjem da prime to nešto od nas, ali se ubrzo ispostavi da to nije ta glad koju smo mi vidjeli, već neka druga za koju ni oni sami nemaju riječi. Iako nam i oni mogu, na prvi mah, djelovati kao ljutiti, sa njihovom tugom uspijevamo da uspostavimo "kontakt". Zbog toga što se, bar na mah, osjete zadovoljenim i pokažu radost u primanju, opstaje nada da će se to "nešto" dostići. Postoje i ljudi koji svoju sitost nose sa sobom kao oreol. To je onaj osećaj da ste u blizini nekog ko uvek ima svega dovoljno, kome niste neophodni, ko se ne hvata za vas kao za slamku. To su oni smireni, vedri, odmjereni, ali koji se baš i neće "polomiti" oko vas. To su oni koji lako ostvaruju svoje snove, ali i biraju realne, ostvarive, a ipak optimalne, ciljeve. Oni ne pate od "nesrećnih ljubavi", ne otimaju tuđe, olako dobijaju dobre poslove, partnere, stanove... Ljudi za koje osjećamo da "imaju sreće", ali im se ne čudimo, jer oni kao da je baš zaslužuju. Oni, čak i u situacijama kada traže djeluju kao da daju i kao da obećavaju da će aura njihove "nahrانjenosti" zahvatiti i nas ili djeluju da nas neće "pojести". Što takođe uopšte nije loše, zar ne?

5. ČINJENICE O ELEMENTIMA FIZIČKE KONDICIJE

Fizička kondicija sastoji se iz brojnih komponenti, od kojih je svaka specifične prirode.

Fizička kondicija je prije kombinacija više elemenata (aspekata) nego jedna pojedinačna karakteristika. Osoba koja je u dobroj fizičkoj kondiciji mora imati zadovoljene, barem na prihvatljivoj razini, sve komponente kondicije vezane za zdravlje, i sve komponente kondicije vezane za tjelesne vještine. Ne znači nužno da ljudi koji posjeduju jedan element dobre fizičke kondicije posjeduju i ostale elemente.

Postoje relacije između pojedinih karakteristika kondicije, ali svaka od komponenti fizičke kondicije je zasebna i različita od drugih. Na primjer, ljudi koji se mogu pohvaliti izvanrednom fizičkom snagom ne moraju nužno imati i dobru kardiovaskularnu kondiciju, a oni koji imaju dobru koordinaciju ne moraju imati i dobru fleksibilnost.

S obzirom da je svaka od komponenti kondicije u direktnoj vezi sa zdravljem i smanjuje rizik od pojave hipokinetičkih bolesti, svaka se smatra dijelom fizičkog fitnesa vezanog za zdravlje. Neki stručnjaci smatraju da je integritet kostiju dodatni dio fitnesa vezanog za zdravlje.

Tjelesna struktura, kardiovaskularna kondicija, elastičnost, mišićna izdržljivost i tjelesna snaga su komponente fizičkog fitnesa vezane za zdravlje.



Agilnost, balans, koordinacija, moć, vrijeme reagovanja i brzina često se smatraju osnovnim elementima fitnesa vezanog za (tjelesne) vještine.

Posjedovanje umjerene (dovoljne) količine svake od komponenti kondicije vezane za zdravlje je od esencijalnog značaja za prevenciju bolesti i promociju zdravlja. Do neke mjere imati visok nivo kondicije vezane za zdravlje je jednako kao imati visok nivo kondicije vezane za vještinu. Na primjer, određena količina snage je potrebna da bi se izbjegli zdravstveni problemi vezani za kičmu, dok visok nivo fizičke snage doprinosi da se poboljšaju performanse u aktivnostima kao što je fudbal ili poslovi koji zahtijevaju podizanje većeg tereta.

Pošto je svaka komponenta fitnesa vezana za određene motoričke vještine, kao što su vještine neophodne u određenoj vrsti sporta ili određenoj vrsti posla, svaka se klasifikuje kao dio fitnesa vezanog za tjelesne vještine. Ova vrsta fitnesa ponekad se naziva "sportski fitnes" ili "motorički fitnes".

Sumnja se da postoje i druge sposobnosti koje se mogu klasifikovati kao komponente fitnesa vezanog za vještinu. Takođe, svaki element ovoga fitnesa je multidimenzionalan. Na primjer, koordinacija može biti koordinacija "ruka-oko" kao kod udaranja lopte palicom, koordinacija "noga-oko" kao kod šutanja lopte, kao i mnoge druge kombinacije. Šest elemenata fitnesa vezanog za vještinu koje su ovdje identifikovane su one koje su najčešće vezuju za uspješne performanse u sportu ili radu.

5.1 Još neke činjenice o fitnessu i fizičkoj aktivnosti



Nasljedni faktor utiče na fizičku kondiciju, ukupnu kondiciju i optimalno zdravlje.

Postoje validni dokazi da su lični potencijali za razvijanje visokog nivoa fizičke kondicije, posebno kondicije vezane za vještine zasnovani na genetskom nasljeđu. Kao što utiče na fizičku kondiciju, genetski faktor takođe utiče na ukupnu kondiciju i zdravlje. Predispozicije za određene vrste oboljenja i zdravstvenih problema mogu biti nasljedne.



Zdrav način života je važan za optimalno zdravlje i kvalitet života.

Bavljenje fizičkim aktivnostima je jedan od brojnih zdravih životnih stilova koji doprinosi optimalnom zdravlju i kvalitetu života. Za razliku od genetskog nasljeđa na koji se ne može uticati, čovjek može promijeniti životni stil da bi poboljšao svoju kondiciju i zdravlje.



Sjeverno-Amerikanci su postali fizički aktivniji u zadnje vrijeme.

Odrasli ljudi u SAD su fizički aktivniji u zadnjim godinama. Otkako je provedeno prvo anketiranje o bavljenju fizičkom aktivnosti i vježbanju 1961. godine postoji konstantno povećanje u bavljenju fizičkim aktivnostima među odraslima. 1961. godine samo 24% odraslih izjavilo je da su fizički aktivni u slobodno vrijeme. Trenutno više od polovine ispitanika kažu da su aktivni. To je indikacija da je "fitnes-pokret" više od modnog hira. Redovno vježbanje je postalo dio života većine ljudi, i broj ovih ljudi se stalno povećava. Od 1990. godine broj ljudi koji su dovoljno fizički aktivni da imaju dobru kondiciju, zdravlje i wellness porastao je sa 22% na 24%, što pokazuje progres u ostvarenju ovog postavljenog nacionalnog zdravstvenog cilja. Kao posljedica progressa u ostvarenju ovog nacionalnog zdravstvenog cilja prvobitno postavljeni cilj – povećanje procenta fizički aktivnih ljudi na 30% pretrpio je izmjenu i sada je cilj povećanje ovog procenta na 36%.



Preveliki broj Sjeverno-Amerikanaca nije aktivan koliko bi trebao biti.

Iako su u nekom ranijem periodu zaista bili fizički aktivni, mnogi od ispitanika koji kažu da su fizički aktivni zapravo su aktivni samo povremeno. Rezultati ispitivanja pokazuju da većina odraslih ne vježba dovoljno da bi unaprijedili fizičku kondiciju i da su mnogi totalno neaktivni.

Nažalost, napor da se smanji broj ljudi koji su totalno neaktivni ostali su neuspješni. Zapravo, broj ljudi koji su totalno neaktivni sada je veći nego 1990. kada su uspostavljeni nacionalni zdravstveni ciljevi.



Neke grupe populacije su više u formi i aktivnije nego druge.

Usprkos bojaznima izraženim u vezi sa fitnessom naše omladine, djeca su najaktivnija grupa populacije i u najboljoj formi. Dokazano je da su adolescenti manje aktivni od djece, a odrasli manje



aktivni od adolescenata. Danas, djeca su u jednako dobroj formi kao i djeca prije 30 godina, sa jednim izuzetkom: danas su djeca (u prosjeku) **deblja** nego prije 30 godina. Postoje sumnje da su adolescenti danas manje aktivni nego u proteklom godinama. Ova činjenica je važna, jer je ovo životno razdoblje period kada se uz pravilnu vježbu i zdrav način života može postići izuzetna kondicija.

Među populacijom odraslih, mladi muškarci srednje klase su najvjerovatnija skupina aktivnih. Žene su aktivnije posljednjih godina, ali još uvijek manje aktivne nego muškarci. Starija grupa odraslih ima jednaku korist i dobrobit od redovne fizičke aktivnosti kao i mlađa, ali je skoro polovina neaktivna. Odrasli sa određenim fizičkim nedostacima i oni sa skromnijim prihodima su takođe znatno manje aktivni nego drugi.



Dobra fizička kondicija i redovna fizička aktivnost doprinose optimalnom zdravlju i wellness-u.

Dobra kondicija koja je rezultat redovnog vježbanja smanjuje rizik pojave hipokinetičkih bolesti i doprinosi ukupnom wellness-u što je dokazano danas kada je kvalitet života poboljšan. Dobrobiti za zdravlje koje proizilaze iz vježbe i fitnesa kasnije će biti detaljnije obrađene.



Industrija je prepoznala važnost programa za fitnes i vježbanje svojih zaposlenika kako bi oni bili u boljoj kondiciji i produktivniji.

Uvidjevši da mnogi radni zadaci ne zahtijevaju više fizičku aktivnost kakva je bila potrebna prije automatizacije, industrijske kompanije su poduzele korake da svojim zaposlenicima ponude fitnes-programe i "vježbu-na-poslu". Više od polovine kompanija sa 750 ili više zaposlenih sada imaju takve programe. Nacionalni cilj je da se broj takvih kompanija poveća na 80%.

Od 1990. godine je postignut značajan progres po ovom pitanju. Uprave kompanija podržavaju program fitnesa-u-industriji, jer su medicinski troškovi ogromni: hipokinetičke bolesti, kao što su bolesti kičme, prave godišnje gubitke od bilion dolara u produkciji; troškovi plaćenih odsustva zbog bolovanja mogu se značajno smanjiti tako što će se zaposlenicima ponuditi fitnes program na poslu. Dokazalo se da su se ovi programi isplatili i postali veoma popularni među zaposlenicima. Ovo uvođenje wellness-programa u radni dio života smatra se i kao jedan od razloga za ostvarenje progressa u postizanju nacionalnih zdravstvenih ciljeva. Rukovodilac u jednoj kompaniji izjavio je: "Ovo se pokazalo kao jedna od najboljih povlastica koje smo ponudili zaposlenicima."



Mnogi ljudi još uvijek zanemaruju činjenice o značaju fizičke aktivnosti i fizičkog fitnesa.

Nažalost, mnogi odrasli Amerikanci puni su zablude o zdravlju, fitnesu i vježbanju. Na primjer, više od 50% neaktivnih ispitanika vjeruju da je vježba kroz sportske aktivnosti kao što su bejzbol ili kuglanje dovoljna da se održava dobro zdravlje i dobra fizička kondicija. Iako činjenice dokazuju suprotno, oni koji ne vježbaju redovno ubijeđeni su da povremenim vježbanjem zadovoljavaju svoje potrebe za ovom vrstom aktivnosti. Interesantno, oni koji redovno vježbaju najčešće misle da ne vježbaju dovoljno, odnosno koliko bi bilo potrebno.



Najpopularnije vrste vježbe među odraslima su one koje ne zahtijevaju visok nivo vještine ili opreme i pristupačne su za svakoga.

Medicinski opšti izvještaj o fizičkoj aktivnosti i zdravlju ukazuje da su među najpopularnijim fizičkim aktivnostima među odraslima šetanje, rad u vrtu, vježbe istezanja, biciklizam, vježbe za jačanje mišića, penjanje uz stepenice, džoging, aerobik i plivanje. I druga, na nacionalnom nivou, provedena ispitivanja konstantno daju slične rezultate. Sve ove vježbe mogu se praktikovati blizu kuće i ne koštaju ništa. Nijedna od njih ne zahtijeva visoki stepen umještosti da bi osoba bila u njima uspješna i uživala u dobrobiti koje proizilaze iz njihovog redovnog upražnjavanja. Međutim, ove aktivnosti nisu često i one koje ljudi cijene vrijednim za svoju djecu, niti one u kojima se oni kao djeca učestvovali. I, iako su fudbal, bejzbol, košarka, gimnastika i boks aktivnosti koje odrasli uživaju gledati, to često nisu aktivnosti u kojima oni i učestvuju.

Redovnim vježbanjem i pravilnim fitnessom može se uštediti novac..

Istraživanja su pokazala da "neaktivno" življenje košta društvenu zajednicu velike iznose novca svake godine. Smatra se da bi društvo moglo uštediti 1.900 \$ godišnje na svakoj fizički neaktivnoj osobi koja bi u svoj život uvela redovno vježbanje. Ovi ekstra troškovi rezultat su povećanih premija za zdravstveno osiguranje, premija životnog osiguranja, troškova bolovanja i osiguranja od invalidnosti.

Fizička aktivnost je od velikog značaja, ali to nije "univerzalni lijek", i ako se nepravilno praktikuje, može biti i opasna.

Mnoge dobrobiti koje proizilaze iz redovnog vježbanja su već opisane u ovoj knjizi. Međutim, određene vrste vježbe su kontraindicirane za neke ljude. Za ljude koji ne vježbaju redovno, pokušati da se "previše" postigne "prebrzo" može biti veoma opasno. Oni koji ne vježbaju redovno, kao "vikend-atlete", koji žustro vježbaju preko vikenda ili nekim drugim specijalnim danima, moglo bi se reći da "traže nevolje". Čak i oni koji redovno vježbaju, ukoliko postanu opsjednuti vježbom i fizičkom aktivnošću mogu postati žrtve "neuroze aktivnosti". Ovo stanje nastaje kada pojedinac postane iracionalno obuzet svojim bavljenjem fizičkom aktivnosti te kada uvijek smatra da nije dovoljno vježbao.

Ne postoji jedna forma fizičke aktivnosti koja bi bila najpogodnija za sve ljude.

Različiti ljudi bave se različitim vrstama vježbi iz različitih razloga. Tako bi trebalo biti. Svaka osoba ima svoju jedinstvenu osobenost kretanja – dvije osobe ne mogu se kretati na isti način. Zbog toga što se osobenosti kretanja među ljudima razlikuju, širok je opseg fizičkih aktivnosti kojima se pojedinac može baviti u slobodno vrijeme. Za pravilan izbor vrste vježbanja i fizičkih aktivnosti treba učiniti sljedeće:

- Ustanoviti trenutno zdravstveno stanje i stanje fizičke kondicije kako bi se odredile individualne potrebe,
- Preispitati šta vas trenutno najviše zanima. (U vježbi treba uživati.)
- Spoznati i shvatiti značaj i vrijednost pojedinih aktivnosti,
- Odlučiti koja od aktivnosti najbolje odgovara vašim potrebama i interesima,
- Imati (postići) potrebno znanje i vještinu potrebne za izabrane aktivnosti.

Fizička aktivnost je "za svakoga".

Vježba, bilo kroz sport ili neku drugu vrstu fizičke aktivnosti, ne bi trebala biti ograničena fizičkim mogućnostima. Bez obzira na godine, spol ili fizička ograničenja (ako ne postoje ozbiljna zdravstvena ograničenja), postoji za svakoga neka vrsta aktivnosti u kojoj će moći uživati i u kojoj će biti uspješan.

5.2 Činjenice o tome zašto ljudi ne vježbaju



Razlog broj 1. koji ljudi obično daju kao odgovor na pitanje zašto ne vježbaju je: "Nemam vremena."

"Previše sam zauzet(a)!" Ovo se neprestano pokazuje kao najčešći i vodeći razlog zašto ljudi redovno ne vježbaju. Takođe, ovakvi ljudi izjavljuju da znaju za značaj redovnog vježbanja i da planiraju u budućnosti uvesti vježbanje u svoj život: "Kada prestane frka!" Na primjer, mladi ljudi kažu da očekuju da će ubrzo "učvrstiti" karijeru i da će onda imati više vremena za vježbanje. Stariji kažu da žale što nisu bili aktivniji dok su bili mlađi.



Drugi glavni razlog zašto ljudi ne vježbaju je "Zato što je neugodno."

Mnogi koji izbjegavaju vježbu čine tako zato što je vježbati "neugodno". Konkretni razlozi su npr: "Oznojicu se."; "Pokvariće mi se frizura" ili "Jednostavno ne mogu smoci dovoljno energije za vježbu". (Interesantno je, međutim, da oni koji redovno vježbaju izjavljuju da primjećuju poboljšanje što se tiče fizičkog izgleda i osjećaju da imaju više energije.)



Ogroman broj ljudi nije fizički aktivan jer "jednostavno ne uživaju u vježbi".

Razlozi zašto ljudi kažu da ne uživaju u vježbi su: "Ljudi bi mi se mogli smijati"; "Sport me čini nervoznim" i "Nisam dobar u fizičkim aktivnostima". Ovakvi ljudi često pate od nedostatka samopouzdanja i vjere u sopstvene sposobnosti. U nekim slučajevima, razlog za ovo su neugodna iskustva u prošlosti kroz fizičku edukaciju u procesu školovanja. Ako se pravilno izvrši izbor aktivnosti, čak i oni koji nisu zaista nikada uživali u vježbi mogu to promijeniti.



Slabo zdravlje je razlog zašto neki izbjegavaju vježbanje.

Neki ljudi izbjegavaju vježbati iz zdravstvenih razloga. Čak i kada postoje dobri medicinski razlozi za neke osobe da ne vježbaju, mnogi od njih uz pravilno osmišljene vježbe mogli bi vježbati i imati od toga koristi.



Nedostatak sala za vježbanje ili loše vrijeme su razlozi zbog kojih neki ljudi ne vježbaju redovno.

Redovno vježbati je mnogo zgodnije ukoliko je teretana blizu i vrijeme je lijepo. Ipak, mogućnosti za rekreaciju su se znatno povećale zadnjih godina. Štaviše, neke od najpopularnijih fitness-aktivnosti zahtijevaju vrlo malo opreme, mogu se praktikovati "blizu kuće" i potpuno su besplatne.



Neki ljudi ne vježbaju redovno zato što smatraju da su previše stari.

Kako ljudi stare, mnogi počinju vjerovati da je vježbanje nešto što oni nisu u stanju. Za većinu ljudi to jednostavno nije istina! Dugogodišnja istraživanja pokazala su da pravilni programi vježbe za starije ljude ne samo bezopasni, nego imaju mnogo koristi za zdravlje, kao što su produženje života, smanjeno obolijevanje od nekih bolesti, povećana radna sposobnost i uopšte osjećaj "dobrobiti".

5.3 Činjenice o tome zašto ljudi vježbaju



Primarni razlog zašto ljudi redovno vježbaju je "zbog dobrog zdravlja i dobre kondicije"

Skoro svi odrasli ljudi prepoznali su značaj vježbe za zdravlje i kondiciju. Više nacionalnih anketa je pokazalo da su zdravlje i kondicija prvi i najvažniji razlog zašto se ljudi opredjeljuju za redovno vježbanje.

Nažalost, mnogi od njih će reći da su započeli sa redovnim programom vježbanja zato što im je njihov ljekar to "naredio". Za neke, čekati na naredbu doktora može biti isuviše kasno.

Mnogi ljudi vježbaju u cilju postizanja boljeg fizičkog izgleda.

Važan razlog za vježbanje je poboljšanje fizičkog izgleda. U našem društvu, dobar izgled je visoko cijenjen, tako da je atraktivnost još jedan glavni razlog zašto se ljudi opredjeljuju za redovno vježbanje. Od glavnog značaja za mnoge ljude je kontrola sopstvene tjelesne težine.

Iako je dokazano brojnim primjerima da redovnim vježbanjem možete postići da izgledate najbolje što možete, postoji rizik od nerealnih očekivanja kod većine ljudi. Kod mnogih koji očekuju drastične promjene nabolje u svom izgledu sama fizička vježba neće biti dovoljna.

Uživanje u vježbi je važan razlog za redovnu vježbu.

Većina ispitanika izjavljuju da je uživanje u vježbanju od najvećeg značaja u njihovom opredjeljenju za redovno vježbanje. To nije iznenađujuće, s obzirom da su mnogi od onih koji su se počeli baviti džogingom iz razloga postizanja bolje kondicije nastavili iz razloga "postizanja vrhunskog iskustva" ili dosezanja "vrhunca trkača". Zapravo, zadovoljstvo se može postići u jednostavnoj aktivnosti pokreta. Osjećaj zabave, osjećanje dobrobiti i uopšte užitak kroz fizičku aktivnost je zabilježen u mnogim ispitivanjima.

Odmor i oslobađanje od napetosti takođe su razlozi zbog kojih ljudi redovno vježbaju.

Odmor i oslobađanje od napetosti visoko kotira na listi razloga koje ljudi daju kao odgovor na pitanje zašto se redovno bave vježbanjem. Vježbe kao što su džoging ili vožnja bicikla, pružaju pojedincu mogućnost da se osami i udalji od stalne napetosti i stresa na poslu. Duži niz godina, zna se da vježbanje u vidu sporta ili igara pruža "katarzu" ili udaljavanje od frustracija koje proizilaze iz svakodnevnih aktivnosti. Dokazano je da redovna vježba smanjuje simptome depresije ili uznemirenosti, koji su tipični za zapadnu civilizaciju.

Fizička aktivnost nudi se kao način "savladavanja izazova" i razvijanja osjećaja ličnog dostignuća.

Osjećaj ličnog dostignuća povezan sa bavljenjem različitim fizičkim aktivnostima je često razlog zašto se ljudi bave vježbom.

U nekim slučajevima to je na nivou savladavanja nove vještine, kao što je npr. reketbol ili tenis, u drugim slučajevima, to je "istrčati dužinu" ili odraditi određeni broj trbušnjaka koji će vam dati osjećaj ostvarenja postavljenog cilja. Izazov da se nešto postigne što nikad prije nije, je očigledno vrlo moćno iskustvo. Fizičke aktivnosti nude brojne mogućnosti za dokazivanje koje se rjeđe nalaze u drugim segmentima života.



Važan razlog zbog kojeg mnogi ljudi vježbaju je osjećaj socijalne uključenosti.

Fizičke aktivnosti često pružaju mogućnost druženja sa drugim ljudima. Upravo ovaj značaj vježbanja mnogi najviše cijene. Jedan od čestih odgovora na pitanje "Zašto se baviš vježbanjem?" je "To je dobar način da provedem vrijeme sa svojim bliskim prijateljima." ili "Biti dio tima pruža mi osjećaj zadovoljstva." Prostori u kojima se ljudi bave vježbanjem pružaju mogućnost za upoznavanje i sticanje novih prijatelja.

"Takmičarski duh" je takođe važan razlog zbog kojeg se ljudi bave sportom i fizičkim aktivnostima.

"Čar pobjede" ili "sportsko natjecanje" su takođe dva razloga koje će često navesti ljudi koji se bave fizičkim aktivnostima. Mnogima, ovaj osjećaj nadmetanja je pruža izvjesno zadovoljstvo.

Oni koji imaju "pozitivni balans osjećanja" imaju veće šanse da budu fizički aktivni.

Za ljude koji imaju "pozitivna osjećanja" naspram fizičke aktivnosti za razliku od onih koji imaju negativna, kaže se da imaju "pozitivan balans osjećanja". Ljudi koji imaju pozitivan balans osjećanja češće će se opredijeliti da se bave fizičkim aktivnostima. S druge strane, osoba koja ima više negativnih osjećanja prema fizičkim aktivnostima ima veće predispozicije da bude neaktivna.

Tabela - Test o fizičkoj aktivnosti

Termin "fizička aktivnost" u ovom testu odnosi se na sve vrste aktivnosti, uključujući sport, formalne vježbe i neformalne aktivnosti, kao što su džoging ili biciklizam.

	Potpuno se slažem	Slažem se	Nisam siguran	Ne slažem se	Definitivno se ne slažem	Rezultat
1. Trebao bih redovno vježbati radi svog zdravlja i fizičke kondicije.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
2. Jedan od glavnih razloga zašto se redovno bavim fizičkim aktivnostima je zato što mi je to zabavno.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
3. Uživam baviti se fizičkom aktivnosti jer mi to pomaže da se odmorim i oslobodim pritiska od svakodnevnih životnih obaveza.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
4. Savladavanje izazova u treningu je jedan od razloga zbog kojih se bavim fizičkom aktivnosti.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
5. Jedan od stvari koje volim kod fizičkih aktivnosti je ta što se družim sa drugim ljudima.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
6. Redovno vježbanje pomaže mi da izgledam najbolje što mogu.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
7. Ono što mi pruža užitak u fizičkoj aktivnosti je nadmetanje sa drugima.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
8. Redovno bavljenje fizičkim aktivnostima može biti jednako štetno koliko i korisno za zdravlje.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
9. Vježbanje i sport su dosadni.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
10. Bavljenje fizičkim aktivnostima čini me napetim i nervoznim.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
11. Većina sportskih i uopšte fizičkih aktivnosti su za mene suviše teške da bih u njima uživao.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
12. Ne uživam baviti se fizičkom aktivnosti koja uključuje učešće drugih ljudi.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
13. Bavljenje fizičkim aktivnostima ne čini puno za moj fizički izgled.	☐	☐	☐	☐	☐	_____
14. Natjecanje sa drugima je jedan dobar način da se uništi sva zabava u igri.	☐	☐	☐	☐	☐	_____

Način bodovanja

1. Odgovori od 1 do 7:	Bodovi:
Potpuno se slažem	5
Slažem se	4
Nisam siguran	3
Ne slažem se	2
Definitivno se ne slažem	1

2. Odgovori od 8 do 14:	Bodovi:
Potpuno se slažem	1
Slažem se	2
Nisam siguran	3
Ne slažem se	4
Definitivno se ne slažem	5

3. Za svih 7 dole navedenih elemenata testa saberite bodove iz prvog dijela testa (1-7) i drugog dijela (8-14) da biste dobili konačan rezultat:

Zdravlje i kondicija	Odgovor 1 ____ + Odgovor 8 ____ = ____
Zabava/uživanje	Odgovor 2 ____ + Odgovor 9 ____ = ____
Odmor/oslobađanje od napetosti	Odgovor 3 ____ + Odgovor 10 ____ = ____
Izazov/savladavanje izazova	Odgovor 4 ____ + Odgovor 11 ____ = ____
Društvenost	Odgovor 5 ____ + Odgovor 12 ____ = ____
Fizički izgled	Odgovor 6 ____ + Odgovor 13 ____ = ____
Takmičenje	Odgovor 7 ____ + Odgovor 14 ____ = ____

4. Izračunajte svoj "balans osjećanja". Za svaki ukupan rezultat po jednoj oblasti (dobijen zbirom kako je gore pokazano) od 4 ili 5 upišite sebi 1 poen. Za rezultate od 1 ili 2 upišite -1 poen, a za ukupan rezultat od 3 upišite 0 poena.

Imaćete pozitivan ukupan rezultat ako imate više pozitivnih nego negativnih poena i obrnuto, negativan ukupni rezultat ćete imati ako imate više negativnih poena nego pozitivnih.

Tabela 1.2 Rezultati testa

Klasifikacija	Svaki od 7 rezultata	Ukupan rezultat balansa osjećanja
Odlično	9-10	Odlično = više od +4
Dobro	7-8	Dobro = od +2 do +3
Pristojno	6	Pristojno = +1
Slabo	4-5	Slabo = 0
Veoma slabo	3 ili manje	Veoma slabo = negativni poeni

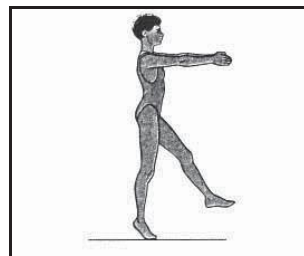
Testovi za ispitivanje pojedinih aspekata fizičke kondicije

Opis testa:

1. Balansiranje na jednoj nozi: Stojte na jednoj nozi. Podignite se tako da stojite na prstima, podignute pete. Obe ruke ispružite ravno naprijed, a drugu nogu što možete više podignite. Trajanje vježbe: 10 sekundi.

Snaga

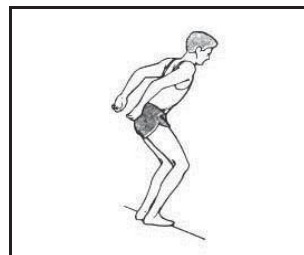
DA ☐



2. Skok u dalj bez zaleta: Treba skočiti sa startne linije, bez uzimanja ikakvog zaleta što možete više u dalj. Da bi prošli ovaj test muškarci moraju skočiti svoju visinu +6 inča. Žene moraju skočiti samo svoju visinu.

Agilnost

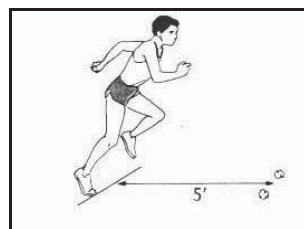
DA ☐



3. Pokupiti loptice od papira: Postavite dvije loptice od papira na pod kao na slici na razdaljini od 5 stopa od startne linije. Potrčite, pokupite jednu lopticu, i vratite se iza startne linije. Zatim ponovite sa drugom lopticom. Obe loptice se moraju pokupiti za 5 sekundi.

Vrijeme reakcije

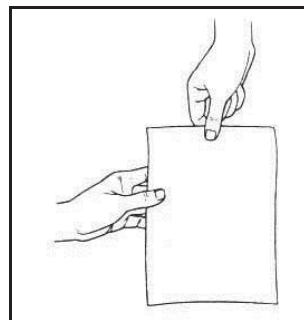
DA ☐



4. Pad papira: Neka partner drži list papira sa gornje strane, a vi postavite ruku tako da je bočna strana između vašeg palca i kažiprsta. Kada partner ispusti papir morate ga uhvatiti prije nego klizne između vaših prstiju. Ne smijete spustiti ruku da uhvatite papir.

Brzina

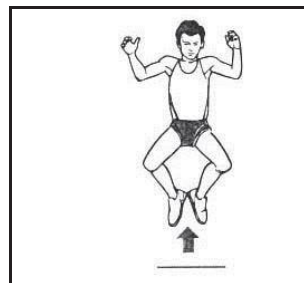
DA ☐



5. Dvostruko udaranje petama: Sa rastavljenim stopalima skočite uvis i dva puta udarite pete jednu o drugu prije nego što dotaknete tlo. Stopala morate rastaviti najmanje tri inča.

Balans

DA ☐



Aspekt kondicije

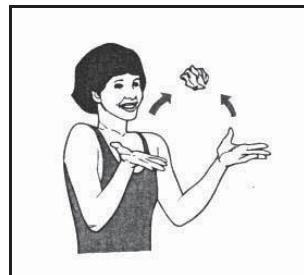
Da li zadovoljava

Testovi za ispitivanje pojedinih aspekata fizičke kondicije - nastavak

Opis testa:

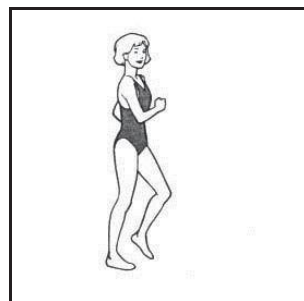
6. **"Odbijanje" loptice od papira:** Napravite lopticu od papira. Odbacujte je iz ruke u ruku (kao balon) tako da su dlanovi otvoreni i okrenuti prema gore (kao na slici). Lopticu treba tri puta odbaciti svakom rukom (šest odbačaja ukupno).

Kardiovaskularna kondicija DA ☐



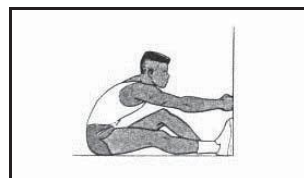
7. **Trčanje u mjestu:** Trčati u mjestu jedan i po minut (120 koraka po minuti). Odmoriti se 1 minut i izbrojati broj otkucaja srca u vremenu od 30 sekundi. Korak se računa svaki put kada desna noga dotakne zemlju.

Fleksibilnost (Elastičnost) DA ☐



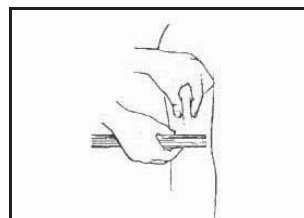
8. **"Backsaver toe touch":** Sjedite na pod sa desnom nogom ispruženom naprijed tako da se stopalo odupire o zid. Lijevu nogu savijte u koljenu. Ispružite se naprijed gornjim dijelom tijela. Poslije tri zagrijavanja, ispružite se naprijed i objema rukama stisnutim u pesnice dotaknite zid. Ovo radite polako. Ponovite izmijenivši položaj nogu. Ovaj test je prolazan ako pesnicama možete dotaći zid i kada je lijeva noga ispružena i obrnuto. Napomena: ovo je test, a ne vježba.

Tjelesna struktura (kompozicija) DA ☐



9. **"Štipanje":** Neka partner "uštine" između prstiju dio "debelog mesa" na gornjem dijelu vaše ruke (tjelesna debljina), na polovini između ramena i lakta. Muškarci: ne više od ¾ inča
Žene: ne više od 1 inča

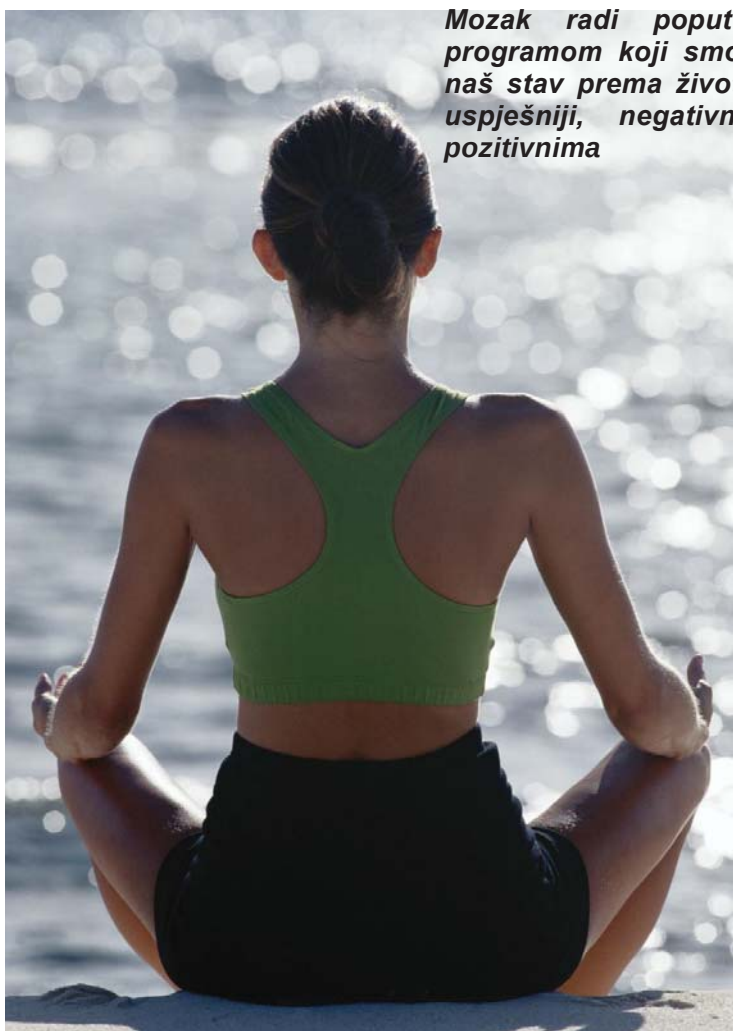
Koordinacija DA ☐



Aspekt kondicije

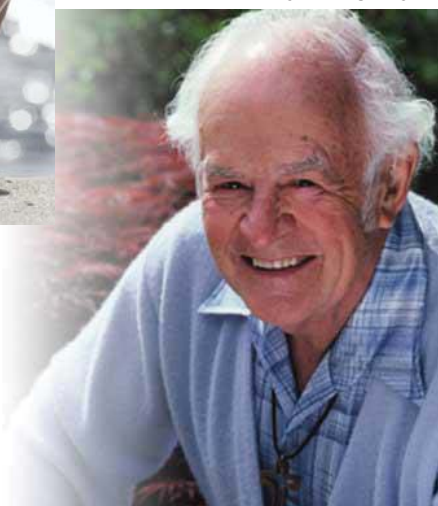
Da li zadovoljava

6. NEGATIVAN STAV ZAMIJENITE POZITIVNIM



Mozak radi poput računala, u skladu s programom koji smo instalirali. Misli utječu na naš stav prema životu. Želite li postati sretniji i uspješniji, negativne misli treba zamijeniti pozitivnima

Čak ni savremena nauka nije prodrla u sve tajne čovjekova uma, a mnoge funkcije mozga još uvijek predstavljaju nepoznanicu. No, sve smo svjesniji činjenice da način razmišljanja utječe na kvalitetu života. Misli koje nam prolaze glavom s vremenom se pretvaraju u iskustvo, a zatim i u životni stav. Budući da drugi hvataju signale koje nesvjesno odašiljemo, zapravo privlačimo ljude i situacije koji će potkrijepiti naše uvjerenje. Mada još uvijek ne možemo sa sigurnošću reći zbog čega se to događa, iz iskustva znamo da će čovjek koji se smatra neuspješnim vrlo teško proći na razgovoru za bolji posao. Naime, slika koju ima o sebi ne utiče samo na njegovo, nego i na ponašanje drugih ljudi.



Ne treba zaboraviti da su negativni stavovi prema životu i vlastitom biću jedan od glavnih uzročnika psihosomatskih bolesti. Zato, bez obzira želite li postići određeni cilj, poboljšati duševno stanje ili ukloniti kakvu tegobu psihičkog porijekla, morate promijeniti svoj negativni program. Afirmacije vam pritom mogu biti od velike pomoći.

6.1 Šta je afirmacija

Tehnika koju koriste brojne metode za razvoj pozitivnog mišljenja i samopouzdanja ime je dobila po latinskoj riječi affirmatio (potvrđivanje, uvjeravanje). Riječ je o pozitivnim izjavama čijim se ponavljanjem uvjeravamo da je ono što želimo već tu. U trenutku kad tvrdnju koju izričemo počnemo doživljavati kao stvarnu i istinitu, na pravom smo putu da staro negativno uvjerenje zamijenimo novim i pozitivnim. Nakon što ono

postane čvrsto ukorijenjeno u svijesti, stvari se polako počinju mijenjati i to ne samo način na koji razmišljamo i djelujemo, nego i okolnosti koje nas okružuju. Kako i zašto se to događa, još tačno ne znamo. No, bezbroj je slučajeva koji dokazuju da naše misli i uvjerenja imaju veću snagu nego što se obično smatra. Nije važno vjerujete li u to ili ne, jedno je sigurno: stav prema životu i samome sebi oblikuje doživljaj stvarnosti.

6.2 Kako djeluje

U našim glavama neprekidno se odvija svojevrsni "dijalog": um razgovara sam sa sobom komentirajući život, svijet, naše osjećaje i probleme, druge ljude itd. Riječi misli što se pritom javljaju predstavljaju temelje na kojima gradimo svoj doživljaj stvarnosti. Taj mentalni komentar oblikuje naše osjećaje i stavove zbog kojih počinjemo privlačiti određene situacije i događaje. Upotrebom afirmacija utjecat ćemo na dijalog u svojoj glavi i neželjene misli zamijeniti pozitivnima. Tom moćnom tehnikom u relativno kratkom vremenu možemo potpuno promijeniti stavove i očekivanja, a time i vlastitu stvarnost.

6.3 Stvorite vlastitu afirmaciju

Želite li da afirmacija bude djelotvorna, trebate se pridržavati slijedećih pravila:

1. Uvijek govorite u prvom licu i u sadašnjem vremenu.
2. Uz "ja" napišite vlastito ime (Ja, XY, uživam u svemu što radim).
3. Izbjegavajte upotrebu bilo kakvih negacija (umjesto "Ja, XY, više ne kasnim na posao" recite "Ja, XY, uvijek na vrijeme dolazim na posao").
4. Što je, kraća i jasnija, afirmacija će biti efikasnija.
5. Uvijek odaberite tvrdnju koja vam je potpuno, razumljiva i bliska.



6.4 Kako se primjenjuju

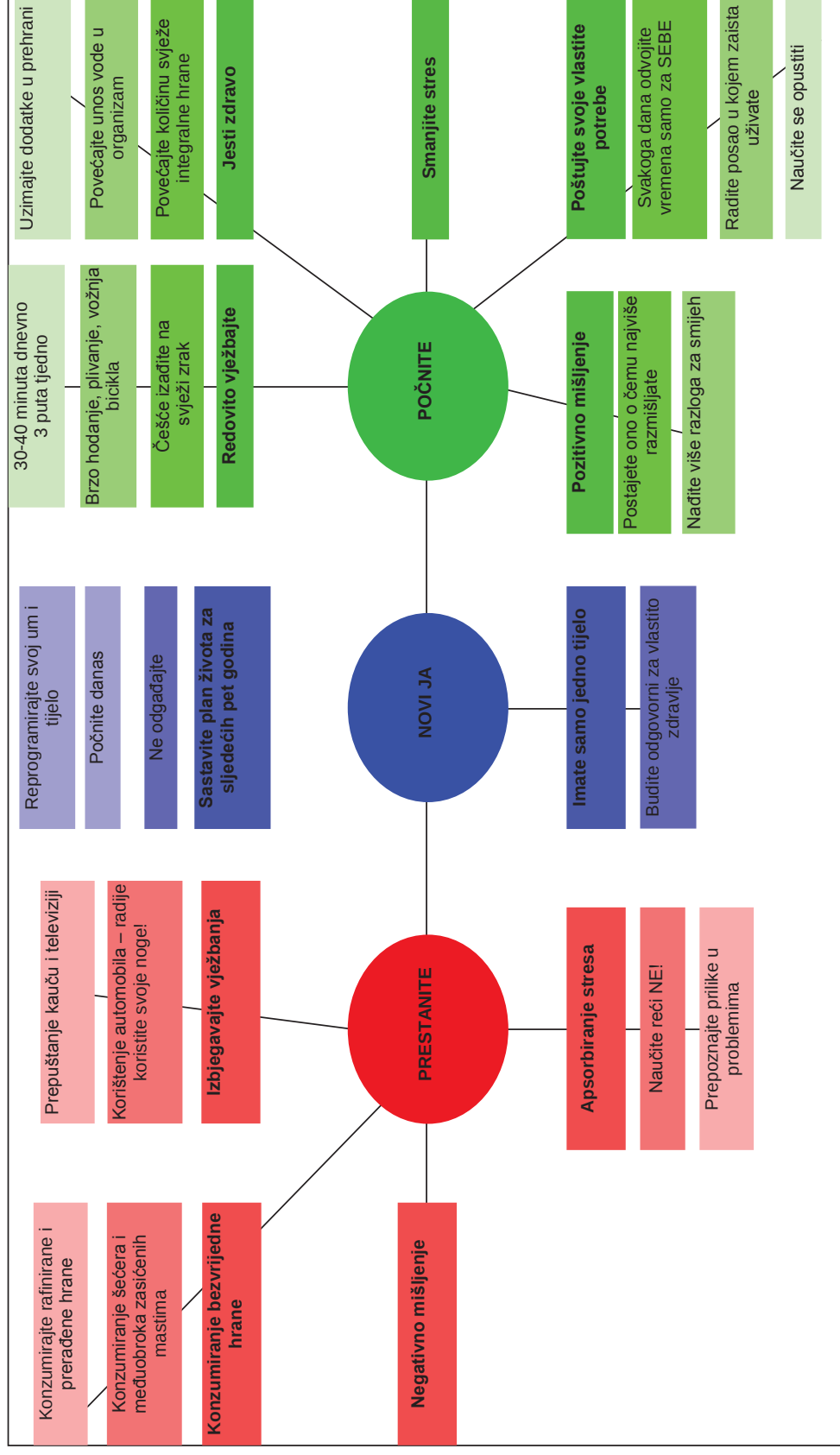
Afirmacije se mogu primjenjivati u mislima (nijemo), glasno izgovarati ili zapisivati.

Posrijedi može biti bilo koja pozitivna izjava, općenita ili konkretna. Postoji bezbroj mogućih afirmacija za sva životna područja. Evo primjera:

- ***Svakim danom u svakom pogledu sve više napredujem.***
- ***Ja sam izvanredna osoba puna raspoloženja i ljubavi.***
- ***Volim i cijenim sebe onakvu kakva jesam.***
- ***Prihvatam sve svoje osjećaje kao dio sebe.***
- ***Slobodno dajem i primam ljubav.***
- ***Moj odnos sa svakim danom postaje sve bolji, sretniji i ispunjeniji.***
- ***Savršeno sam zdrava i lijepa***

Najdjelotvornija metoda rada s afirmacijama svakako je zapisivanje, jer na taj način odmah dobivamo odgovor iz vlastite podsvijesti - duboko usađeno negativno uvjerenje ili misao potpuno suprotnu onoj koju zapisujemo. Želite li se uvjeriti kako stvar funkcionira, dovoljni su vam veliki list papira i olovka: zapišite afirmaciju koju ste odabrali (npr. "Volim i cijenim sebe takvu kakva jesam"). Pričekajte trenutak i vidite što će se dogoditi. Ne pojavi li se nikakva misao, ponovno napišite istu afirmaciju centimetar ispod prve. Nastavite tako sve dok vam u glavi ne odjekne rečenica suprotstavljena tvrdnji koju zapisujete (recimo "Ništa ne vrijediš", "Mrzim se jer sam debela", "Glupačo" i sl.). Neka vas ne iznenadi žestina reakcije. Vaše negativno uvjerenje učinit će sve da se obrani od nepozvanog uljeza koji ga želi izbaciti. Isto tako, budući da zapravo vodite dijalog sa sobom, misli koje vam dolaze često su u drugom licu. Bilo kako bilo, zapišite ih ispod afirmacije koja ih je izazvala i nastavite dalje. Svaki dan odabranu pozitivnu izjavu zapišite 30 puta. Činite to sedam do deset dana i posmatrajte što se događa. Negativne misli pomalo će nestajati, a unutrašnji sukob biti slabiji. Na kraju će reakcija vašeg uma biti potvrđivanje tvrdnje koju zapisujete. To je znak da je novo pozitivno uvjerenje zamijenilo starog "negativca". Naravno, cijeli posao tu ne prestaje. Da biste uistinu uspjeli, tokom dana ponavljajte odabranu pozitivnu tvrdnju u mislima ili je glasno izgovarajte pred ogledalom. Tako ćete postupno početi vjerovati u ono što govorite i postati sigurni da je to stvarno. ***Vrijedi pokušati.***

STVORITE SVOJE NOVO JA



Postanite svjesni svog unutarnjeg dijaloga i nastojte izbjeći negativne izjave i uvjerenja

Upitnik/anketa

Pratiriram vjezbanje najmanje 3 puta sedmično po 15 ili 30 min.					
Kotiram u dobroj fitnes zoni (5 blagostanju) vezanoj za fizički fitnes					
Jedem tri dnevna obroka koji sadrže preporučene količine hrane iz piramide hrane					
Ograničavam količinu zasićenih masti, soli, prostih šećera u <i>mojoj</i> dijeti					
Moje dnevne aktivnosti izlažu me stresu					
Vježbam ili pratiriram druge tehnike koje mi pomažu oslobađanju stresa					
Pušim ili koristim druge oblike duhana					
Zloupotrebljavam drogu i alkohol					
Abstiniiram od seksa ili sam ograničio seks samo sa sigurnim partnerom					
Koristim pojase i pazim na ograničenje brzine kada vozim automobile					
Imam detektor dima u kući i redovno provjeravam da li radi pravilno					
Znam pružiti prvu pomoć ukoliko je to potrebno					
Znam sprovesti Heimlichov zahvat ukoliko je to hitno potrebno					
Svaki dan perem zube najmanje dva-puta dnevno i čistim ih koncem tri puta dnevno					
Redovno imam kvalitetan noćni san					
Redovno imam preglede i tražim liječnički savjet ukoliko su simptomi prisutni					
Kada dobijem savjet pridržavarn ga se uključujući i savjet za propisani lijek					
Čitam natpise na proizvodima prije nego ih kupim					
Kupujem dodatke za hranu i tzv. zdravu hranu bez savjetovanja sa liječnikom					
Recikliram papir, stakla ili aluminij					
Pratiriram i druge načine čuvanja okoline					
Nalazim vremena za prijatelje i porodicu					
Nalazim vremena za odmor i rekreaciju					

Svrha ove ankete je da vam pomogne da analizirate vaš način života i da vam pomogne da donesete odluke koje se odnose na vaš način života i blagostanje u budućnosti. Informacije ovog upitnika su lične prirode. Iz tog razloga, ovo nije tip upitnika kojeg ćete predati u ruke instruktora. Ovo je samo za vašu informaciju. Odgovorite najiskrenije što možete i rezultat će vam pomoći da poboljšate vaš način života..

7. 5 ADUTA ZA USPJEH

Pravila na poslu se mijenjaju: prilikom odlučivanja ko će dobiti posao, a ko ne, ko će biti otpušten, a ko zadržan, ko zaobiđen, a ko unaprijeđen, nisu više bitni samo inteligencija, obrazovanje i stručnost, već i način kako se nosimo sa samim sobom, ali i s drugima

U doba kad nam ništa ne garantuje sigurnost u poslu, lični kvaliteti, poput inicijativnosti i empatije, prilagodljivosti i uverljivosti su glavne osobine koje nam osiguravaju mogućnost zapošljavanja. Nakon nekoliko decenija spominjanja i površnog prepoznavanja pod raznim nazivima, na primer karakter ili ličnost, društveno umijeće i kompetencija, evo napokon i detaljnih saznanja o tom ljudskom kvalitetu koji je konačno dobio svoje ime - emocionalna inteligencija.

Analizirajući preduslove za uspeh i sreću u savremenom životu u svojevremeno revolucionarnom bestselleru "Emocionalna inteligencija" Danijel Goleman se drznuo da emocionalnu inteligenciju (EQ) stavi iznad racionalne (IQ). U novoj knjizi "Emocionalna inteligencija u poslu" tvrdi da je, osim u privatnom životu, emocionalna inteligencija potrebna i u poslu. Štaviše, po njemu, neuporedivo je važnija od koeficijenta inteligencije ili diplome najboljih univerziteta. Emocionalna inteligencija ipak je samo temelj za vještine koje tek treba da razvijemo, navodi u priručniku koji je u mnogim zemljama uvršten u studentsku literaturu, a iz kojeg vam prenosim neke savjete. Jer, kako sam autor kaže, nivo emocionalne inteligencije nije određen genetski, niti se razvija samo u ranom djetinjstvu. Za razliku od koeficijenta inteligencije, koji se neznatno mijenja nakon desete godine života, emocionalna inteligencija se uči i s vremenom nastavlja da se razvija. Istraživanja pokazuju da vještije nadzirajući sopstvene emocije i porive, jačajući samomotivaciju, empatiju i društvene sposobnosti podižemo emocionalnu inteligenciju na viši nivo.

7.1 Kakav želim da budem?

Zamislmo sebe u budućnosti i to će nas motivisati. Moramo, dakle, znati kako izgleda naše idealno JA i da otkrijemo kakvi želimo da budemo. Razmislite o važnim dijelovima života, kao što su posao, porodica, društveni život. Napravite popis sopstvenih vrijednosti i zapitajte se da li ih se pridržavate. Možete postaviti sebi pitanje; "Da li dovoljno cijenim svoj posao? Ako ne, onda šta očekujem od njega? Priznanje u obliku veće plate ili napredovanja?" Razmislite šta očekujete od budućnosti; kako biste voljeli da izgleda običan dan u vašem životu, na primjer u julu 2006.? Gdje ste i šta radite, gdje stanujete, ko je s vama, kako se osjećate? Što više detalja

obuhvatite i što se više u njih uživate, vaša vizija budućnosti će vam dati više snage za promjene.

Kao protivtežu, zamislite kako će vaša budućnost izgledati ako ništa ne mijenjate i sve ostane po starom. Da biste se približili svom idealnom ja, menadžment treneri predlažu mnogo čitanja, na primjer biografija (šta mi se sviđa na nekoj osobi, a šta ne?), učestvovanja na seminarima, kako biste otkrili svoje skrivene talente, i razgovora s drugima kako biste osvijestili svoje **jake i slabe strane**. Samo ako vam je jasno šta vas ispunjava i čini sretnima, moći ćete da pokušate da ostvarite svoje želje i ideale.



7.2 Ko sam?

U vašem poslu nema ni uspona ni padova? To je, doduše, sasvim u redu, ali nakon dužeg vremena ubija entuzijizam. Ukoliko primijetite da vas vaš posao, vaša veza ili uopšte način života ne ispunjavaju elanom i veseljem za budućnost, razjasnite to s osobom koja ste postali. Napravite inventar: koje su moje prednosti i talenti, a koje slabosti? Nekoliko sedmica vodite bilješke šta ste dobro uradili, kojih ste se poslova latili puni energije, a šta vam nikako nije uspijevalo.

Pri pronalaženju sopstvene ličnosti pomaže i zapažanje drugih. Pitajte kolege i prijatelje kako vas vide. Kakav feedback imate od nadređenih? Razmišljajte i o tome da

je obrnuta strana neke slabosti zapravo prednost i obrnuto. Tako bi nestrpljivost zapravo mogla da znači da vrlo brzo shvatate i procjenjujete osobe i situacije. Kad završite inventar, slijedeći korak je poređenje između vašeg idealnog sebe i realnog sebe.

Tamo gdje se poklapaju, u tome ste najjači. Zapišite koje svoje sposobnosti i osobine najviše cijenite i želite dalje da ih razvijate, a koje želite da promijenite.

7.3 Kako ću napredovati?

Da biste se razvijali, treba da postavite sebi ciljeve. Ciljevi moraju da budu realni, a koraci do njih transparentni. Npr. slijedeće godine u julu želim da znam francuski. Da bih to postigla, moram najmanje dva puta sedmično da idem na časove stranog jezika. U ponedjeljak ću se upisati. Ili: želim da poboljšam svoju retoriku.



Kako ću ga usvojiti?

Ljuti vas kritika, ali željeli biste da naučite da se nosite s njome?

Važne su tri stvari:

1. Saslušajte šta drugi imaju da vam kažu, nemojte ih prekidati kada govore;
2. Pokušajte da budete objektivni : da li je kritika opravdana ili ne?
3. Umjesto neprijateljske reakcije postavljajte jasnapanja. Novo ponašanje, ono za kojim težite, vježbajte sve dok vam ne postane prirodno. Pozitivne misli i vježba pomoći će vam na putu do cilja. Najbolji primjer su vrhunski sportsisti koji uvijek zamišljaju pobjedu.
4. Poslovni savjetnici preporučuju da novi način ponašanja isprobate u opuštenim situacijama. Odmor, zabava, čak i neformalni sastanak dobra je prilika da isprobate kako vaše promijenjeno ponašanje djeluje na druge. Zamjena loših navika boljim može da traje mjesecima. Mislite da je to jako naporno i da nećete uspjeti? Prije nego što odustanete, pogledajte djecu koja uče da hodaju ili govore. Ona sigurno nikad ne kažu: "Pa to nikad neću uspjati", nego pokušavaju svaki put iznova - dok ne uspiju.

Zbog toga ću upisati kurs na kojem ću naučiti kako da postanem bolji govornik. A s kolegicom ću vježbati prezentaciju. Zatim ću svoje izlaganje snimiti na video i proanalizirati ga s mentorom. Ne žurite, morate ići korak po korak.

7.4 Šta me pokreće?

Tradicionalni podsticaji nisu djelotvorni da bismo radili najbolje što možemo. Istraživanje je pokazalo da najveće zadovoljstvo pružaju kreativni izazov i mogućnost daljeg učenja. Slijedeća tri izvora zadovoljstva su: ponos zbog obavljenog posla, prijateljstvo na radu te pomaganje ljudima koji ne znaju kako da obave posao. Status je mnogo niže na popisu, a finansijska dobit još niže.

Dakle, da bismo dospjeli na vrh moramo da volimo to što radimo i nalazimo zadovoljstvo u radu. Sportski treneri i dobri menadžeri odavno znaju da nekoga mogu da podstaknu tako da mu ponude izazov, uz izraženo povjerenje da mu je osoba dorasla.

8. IZAĐITE NA KRAJ SA TEŠKIM LJUDIMA



Možda je vrijeme da usvojite nov način ophođenja prema neprijatnim ljudima koje često srećete.

U kontaktima sa njima većina ljudi reaguje ili povlačenjem ili napadom. Ipak, postoje daleko efikasniji načini...

Šta NE TREBA da uradite:

1. DA DOŽIVLJAVATE KONFLIKT LIČNO.

Ukoliko jedan od kolega jednostavno neće da vas pusti na miru, znajte da se "teški" ljudi ponašaju na isti način prema svima. Kada njegov gest primite lično, reagovaćete emotivno i tako izgubiti sposobnost da logično razmišljate.

2. UZVRATITE NAPADOM.

Svoju potrebu da nekom nešto saopštite nemojte izražavati kroz bijes ili viku. Mirnim, ali autoritativnim glasom saopštite svoje argumente i budite vrlo konkretni, kratki i direktni.

3. PONAVLJATI ONO ŠTO NE DJELUJE.

Isto ponašanje i iste riječi kojima se "borite" protiv drskog ponašanja, ne daju rezultate. Štaviše, njima samo postižete kontraefekat. Zato je bolje da ignorirate takvo ponašanje i napravite selekciju ljudi sa kojima ćete se družiti ili sarađivati.

Šta TREBA da uradite

1. BIRAJTE SVOJE BITKE.

Ukoliko je u pitanju komšija koji vam je uputio neprijatnu primjedbu, jednostavno ga zaobiđite, ali ako je u pitanju nesporazum sa bliskim rođakom, onda razgovarajte i pronadite način da riješite problem.

2. PRIHVATITE LJUDE ONAKVIMA KAKVI JESU

Za svaki sukob potrebne su dvije strane, zato dobro razmislite o svojoj odgovornosti za nesporazum koji imate sa nekim.

3. RADITE NA SEBI.

Za uspješnu komunikaciju i odnos sa drugim ljudima morate sagledati svoje postupke, pronaći nepravilnosti i ispraviti ih.

KADA SMO NA TAKVOM NIVOU FITNESS-A NA KOJEM MOŽEMO:

- Raditi šta hoćemo bez napora
- Kada smo u mogućnosti da se nosimo sa stresom, a da nas on ne pobijedi
- Kada je hrana zdravi užitak, a ne svakodnevna opsesija
- Kada je tjelesna aktivnost i vježbanje integralni dio našeg života

TADA MOŽEMO REĆI DA SMO POSTIGLI STANJE WELLNESSA.

9. KOJIM PUTEM?

Promijenite svoj život i oslobodite se loših navika pomoću već provjerenih koraka



Svi mi volimo promjene, ali ih se istovremeno plašimo i izbjegavamo ih. S druge strane, kao kameleoni, stalno težimo da otkrivamo snove strane sopstvene ličnosti, svejedno da li ih ostvarujemo promjenom boje kose ili novim modelom mobilnog telefona. Prosječna Amerikanka (naša žena, reklo bi se ne voli baš toliko promjene), na primjer, do 35. godine promijeni 9 različitih poslova, u toku života preseli se 11 puta i ima najmanje 10 seksualnih partnera.

Međutim, postoje periodi kada se svom snagom borimo protiv promjena. Na primjer, mladencima se već na početku braka savjetuje da ne pokušavaju da promijene jedno drugo jer to uglavnom ne donosi željene rezultate. Dvije trećine ljudi koji su oslabili pomoću dijete, u

roku od godinu dana povrate izgubljenu težinu. Majkl Džekson doživljava prezir zbog svoje neprekidne želje da mijenja svoj izgled. Izgleda da ipak volimo da neke stvari ostanu iste.

Eksperti kažu da neki ljudi mijenjaju svoj život bez "lažnih početaka" i "padova", ali to je prilično rijetko.

Činjenica je da se nije lako promijeniti! Stručnjaci tvrde da čak ni provjerena uporišta - snažno samopouzdanje, arsenal pozitivne energije ili čelična volja - nisu toliko važni. Najvažnije je preuzeti nekoliko uzastopnih koraka, svejedno da li želite da prestanete da pijete kafu ili da postanete kreativniji. Pročitajte moja uputstva i pripremite se za sopstvenu transformaciju.

1. Na mjesto, pozor... sačekaj!



Spremni ste za akciju i mislite da sve možete da postignete, samo treba da krenete, zar ne? Pa ne baš uvijek! Glavni razlog zbog koga ljudi ne uspiju da izvrše promjene je taj što nisu spremni. Postoji šest koraka koje svako mora da pređe da bi postigao neku promjenu.

(Savjet: akcija je četvrti korak, a ne prvi.)

Prva dva su priprema (kada još niste shvatili da treba da se mijenjate) i razmišljanje (kada ste svjesni da treba da se mijenjate, ali još niste spremni). Da biste napredovali od ovih do najvažnijeg koraka - akcije - morate da prođete pripremu: da se, prije nego što promijenite i jedan djelić svog života, mentalno pripremite. To podrazumijeva postavljanje cilja, odlučivanje o tome kako ćete mjeriti napredak i razvijanje realističnog plana. Ako ne znate kako da procijenite svoje ciljeve, to znači da je vaš cilj suviše maglovit. Drugim riječima, umjesto da obećavate sebi da ćete se redovno rekreirati, bolje je da vaš cilj budu dva časa joge sedmično (u večernjim satima, ako niste ranoranilac).

Krajem drugog mjeseca broj časova pokušajte da povećate na tri. Pri tom obavijestite svoje prijatelje o svojoj odluci, da biste dobili podršku. Možda biste radije išli na časove joge kada bi s vama išla i vaša najbolja prijateljica? Ovi pripremni koraci možda zvuče obeshrabrujuće, ali priprema je pola posla, uvjeravaju nas stručnjaci. Oni će vam pomoći da budete manje nestrpljivi i vjerovatnije je da ćete napraviti pomak.

2. Prava motivacija



Odluke bazirane na snažnim trenutnim emocijama, kao što je strah, obično su privremene, jer čovek ne može dugo da ostane u takvom emotivnom stanju. Da se razumijemo, nije loše biti motivisan, samo treba da znate da, kada pređete s riječi na djela, snažna trenutna osjećanja neminovno slabe, a to opet smanjuje želju za nastavljanjem. Umjesto da se trudite da radite više, popustićete. Npr. ukoliko slučajno "naletite" na prodavnicu cipela, bez razmišljanja ćete kupiti tri para obuće (dignite dva prsta ako vam je ova situacija poznata).



Da biste sačuvali snagu za pravu stvar, treba da shvatite šta vas zapravo motiviše. Za to je potrebno vizuelizovati veliki rezultat koji priželjkujete, zatim treba da naučite da svaki dan postavljate sebi male ciljeve i činite male korake. Kada jednom postavite dugotrajne ciljeve na svoje mjesto, lakše će vam biti da odradite onaj teži dio posla, tj. da se svakog dana malo po malo primičete ostvarenju svog sna.

3. Neka vam bude Neprijatno



Časovi meditacije, knjige o samopomoći, odlazak u teretanu - sve ove stvari daju vam osećaj da započinjete nešto novo, golicaju vašu maštu. Ali stvarno prekidanje sa starim navikama je u stvari dosadno i teško. Kao što je teško ispraviti loš forhend, isto toliko je teško reći "ne" duboko ukorijenjenoj navici. Da bi se postigao uspjeh, neophodno je shvatiti koliko je promjena u početku teška.

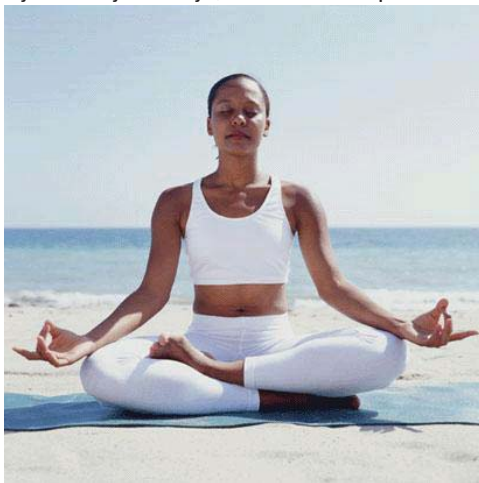
Jedan stručnjak je dvije decenije proučavao ljude kojima promjene posebno teško padaju. Riječ je o pacijentima sa opsesivno-kompulzivnim poremećajem, onima koji se osećaju primorani da prate određeni ritual ponašanja, kao što je pranje ruku ili neprekidno provjeravanje da li je šporet isključen. Postepeno, vaš mozak, tijelo i život međusobno se uklapaju, a neprijatno osjećanje polako ali sigurno nestaje. "Uspjela sam da odem na nekoliko časova joge. Prvi čas nije bio ništa naročito, ali već drugi, a naročito treći bili su bolji. Uočila sam da mom tijelu prija vježba", priznaje Marija. Drugim riječima, treba vremena da se nove vještine ukorijene, da postanu sastavni dio vašeg života,

EVO JEDNOG PRIMJERA: *kada su volonteri počeli da prekidaju svoje destruktivne metode ponašanja, snimak na skeneru pokazao je da je došlo i do promjena u mozgu. Bilježeći i stalno iznova se odupirući svojim potrebama (ponavljanje je ključ - zašto, objasnimo kasnije), oni svoje stare loše prirodne putanje zamjenjuju novim, životnijim, sve dok promjena konačno ne postane njihova druga priroda. O ovom fenomenu, koji se naziva neuroplastičnost, može da se razmišlja i na ovaj način: moja periodična žudnja za slatkim šalje signal sreće u ukorijenjeni neuronski put u mom mozgu, a ovaj opet pokreće moje ruke da dohvate čokoladu. Kada se zaustavim, ne radim ništa drugo nego mijenjam svoju bazičnu psihologiju. Nije ni čudo što to boli. Vjerovatno vam je poznata ta vrsta bola. Ako ste odlučili da postanete uredniji, verovatno će vam narednog dana stići gomila pošte, računa i reklama s kojima ne znate šta ćete. Istog dana kada započnete da držite dijete, momak će vas spontano pozvati da izadete u vaš omiljeni restoran. Ako sami sebe ne podsjetite šta je vaš dugoročni prioritet, i ako ne odlučite da uradite pravu stvar naročito u tim teškim momentima, trenutni izazov sigurno će prevagnuti. Treba da počnete da djelujete uprkos svojim instinktima, da biste ovladali novom vještinom. Naravno, malo pozitivnog ohrabrenja nije na odmet. Nije loše da sklopite ugovor sa sobom, na primjer svakog dana tokom kojeg niste zapalili cigaretu, ostavite na stranu izvjesnu sumu novca. Isto tako možete sami sebi da čestitate na uspjehu - i to pomaže. Naravno, prija i javna pohvala. "Nisam neskromna osoba, ali kada sam poznanicima napomenula da sam kupila kuću, svi su bili oduševljeni i sretni zbog mene, a upravo to je ono što mi treba. Ta sreća će morati dugo da me drži, jer u narednih nekoliko godina neću moći da uđem u prodavnicu cipela", kaže Jasmina.*

4. Čuvajte se SEBE



Pred sobom imate dugoročnu viziju i tačno isplaniran svaki dan. Čak ste shvatili da vas mijenjanje loše navike (ili više njih) neće prestraviti. Sada ste spremni za slijedeći naizgled jednostavan korak: pazite da vas nešto ne omete. Recimo da ste bacili posljednju kutiju cigareta u kantu za smeće. Bravo!!! Krećete na posao i opravdano ste ponosni na sebe. Ali na putu za posao vaša loša navika vas vodi pored trafike u kojoj svako jutro kupujete cigarete. Slijedećeg trenutka nastupa odlučujući momenat - kupiti ili ne kupiti. Promjena je, kao i život, serija alternativa. Da ili ne? Ovim ili onim putem? Samo neprestanim posmatranjem svojih akcija, dolazite do prilika za donošenje odluka i možete napraviti najbolji mogući izbor. Budisti ovu vještinu samo-posmatranja nazivaju "svjesnošću, ona povećava šansu da ćete se pridržavati svojih odluka. Prihvatanje svojih osjećanja i načina na koji, u određenom momentu, na njih reagujete, Kada biram između čitanja knjige, posjete prijatelju i odlaska na čas joge, treba da napravimo mentalnu zabilješku da bi stekli uvid u svoje ranjive tačke i slijedeći put ih savladali. Vrlo je važno tačno razumjeti šta se dešava kada zapadnemo u iskušenje, jer ljudi imaju običaj da ponavljaju istu grešku. Da bi se prekinulo sa tim lošim ponašanjem, treba ponovo preći isti put i obilježiti tačke padova. Pacijenti koji su osjećali da moraju da peru ruke ili broje korake do svojih kola stotinama puta, naučili su da naprave pauzu i podsjetite se da ta potreba nije stvarna. Zastajanjem, koncentrisanjem i svjesnim preispitivanjem izvora svojih želja (zaista NE moram ponovo da operem ruke. To se samo moj mozak čudno ponaša, mnogi pacijenti donose pametnije odluke i staro zamjenjuju novim, zdravijim vidom ponašanja. Princip pauze uspijeva da odradi i preostali dio posla. Slijedeći put kada budem razgledala katalog, treba samo sebi da kažem: *"Ne treba mi ta krema za lice koja košta 60 KM - na to me tjera moj šoping-centar u mozgu"*. Ali to nije lako. Preusmjerenje pažnje sa određene misli na neku drugu, a ne čekanje da osjećaj nestane, zahtijeva volju i hrabrost.



5. Uradite to ponovo. I ponovo.



Mnogi ljudi misle da je promjena proces koji podrazumijeva samo jedan korak, kao okretanje stranice knjige. E, kada bi to bilo tako jednostavno. U stvarnom životu ljudi se mijenjaju ponavljanjem i vježbom. Kada čovek nešto radi svjesno i više puta ponavlja, u mozgu se bukvalno stvaraju nove hemijske veze. Od svih metoda koje su isprobane na pacijentima, svjesno ponavljanje je bilo najznačajnije za uspješno mijenjanje ponašanja. Prisjetite se kako ste učili jezik. Prvo ste se upisali na kurs engleskog (to je bio plan). Onda ste učili gramatiku i pamtili nepoznate reči (pravite izbore koji podržavaju plan). Potom ste pali na nekoliko testova i željeli da odustanete (promjena je neprijatna, sjećate se?). Onda ste kupili kasetu ili CD za učenje jezika, pa ste sami vježbali (to je obraćanje pažnje i donošenje podsticajnih odluka). Na kraju ste uplatili putovanje u London (kao nagradu za sav trud). Poslije dvije nedelje u Engleskoj svakodnevna konverzacija postala je sasvim normalna stvar (ponavljanje se isplati, jer vaš mozak brzo shvata!).

6. Ne nazivajte to neuspjehom



Promjena nije savršen, linearan proces. Napredujemo tako što načinimo dva koraka naprijed, a unazad vrlo često se dešava da neuspjeh pripisete svom slabom karakteru. Prikupite snagu i nastavite u zacrtanom pravcu. Ne treba da se stidite svojih padova. Ne možete očekivati da se promijenite iz prvog, pa čak ni iz petog pokušaja.

10. ŠTA ZAISTA POMAŽE – konzumirati ili potiskivati bol

U svom korijenu, potiskivanje stvarnosti predstavlja prirodan mehanizam zaštite od situacija koje su previše opasne ili uznemiravajuće da bismo ih mogli trenutno prihvatiti, objašnjavaju psiholozi. Ovaj mehanizam zaista ima pozitivno dejstvo jer nam omogućava da preduzmemo određene akcije koje inače ne bismo preduzeli u takvim situacijama.

To je, razumljivo, od vitalnog značaja, posebno kada se zateknemo u velikim opasnostima po život (npr. rizične situacije u saobraćaju ili susret sa napasnikom), u kojima bi panika i histerija samo pogoršali situaciju i smanjili naše šanse za izbjavljenje. U osnovi, poricanje održava hladnokrvnost i smirenost i pomaže da se usredsredimo na načine izlaska iz opasne ili uznemirujuće situacije.



10.1 Intuitivna reakcija

Ova vrsta reakcije na neprijatne događaje nije obavezno štetna. Kao što je već rečeno, ovaj vid reakcije djeluje kada je trauma previše svjež a i snažna da bi osoba mogla da je prihvati. Poricanje je zapravo kupovina vremena i energije za prihvatanje stvarnosti, postepena priprema za stvarne emocije, koje su, u samom trenutku opasnosti ili nesreće, previše snažne i nepodnošljive. Osim toga, na ovaj način zadržavate dozu nade i hrabrosti koja će vam i te kako biti potrebna za konačno suočavanje sa bolnom istinom.

Najnovija naučna istraživanja upućuju na zaključak da potiskivanje neprijatne realnosti, odnosno ignorisanje ili poricanje bolnih osjećanja može da bude efikasan mehanizam zaštite u teškim trenucima života

U posljednjoj deceniji, naučne studije pokazuju da psihološka terapija, tj. metod kojim se ljudi ohrabruju da pričaju i proživljavaju detalje traume ubrzo nakon događaja, zapravo nije od velike pomoći. Pokazalo se da se osobe, koje su nakon gubitka supružnika pričale ili pisale o svom gubitku, nisu ništa bolje prilagodile situaciji od osoba koje to nisu radile. Druga studija, kojom su obuhvaćeni pacijenti u fazi oporavka od srčanog udara, otkriva da potiskivanje brige o sopstvenom zdravlju smanjuje osjećaj stresa. To je zbog toga što razmišljanje o neugodnom događaju stvara veću tenziju od samog događaja, tvrde stručnjaci.

primenjuje

krajnje su individualni. Za pojedine ljude, proživljavanje katarze od velikog je značaja. Za druge, opet, nije. Iako ne postoji egzaktna mjerna jedinica intenziteta poricanja, kao i dužine trajanja tog perioda, trik je u tome da se shvati kada represija omogućava a kada sprječava nastavak normalnog života.

10.2 Razmislite o tome šta je zdravo

Decenijama su psiholozi verovali da je otvoreni razgovor o tragičnom događaju pravi način da se prevlada ta situacija. Ovo vjerovanje bilo je rašireno u psihološkim krugovima u prvoj polovini prošlog vijeka, i na osnovu njega sprovodile su se terapije pacijenata sa različitim psihološkim problemima.

Ljudi su odlazili u psihološka savjetovališta i otvoreno i detaljno pričali o svojim emocijama. Međutim, danas istraživanja sve češće pokazuju da ovaj vid terapije, tj. oslobađanje negativnih emocija, zapravo pogoršava stanje pacijenta.

Skoro urađena studija na Univerzitetu u Velsu, u kojoj su žrtve velikog požara u rudniku podijeljene u dvije grupe (prva je odlazila na terapiju, druga nije), pokazala je da je veliki broj ispitanika iz prve grupe ispoljavao simptome postraumatskog sindroma i godinu dana nakon nesreće. Ispitivanje slučajnih uzoraka u Njujorku, nakon septembarskog terorističkog napada, pokazalo je da trenutno ispoljavanje emocija nije uvek djelotvorno u prevazilaženju bola i tuge. Više od 7 % ispitanih ispoljilo je moguće simptome postraumatskog sindroma tek četiri nedelje nakon napada.

Ali, kada je ocjenjivana druga grupa ljudi, šest meseci kasnije, ova brojka pala je na 0,5 %, uz napomenu da ni prva ni druga grupa ljudi nije odlazila na psihoterapiju. Ovi rezultati ne moraju obavezno da znače da su pomenute osobe bile potpuno lišene stresa, već da nisu razvile pravo psihološko stanje stresa.

10.3 Kada negiranje može da pomogne

Zašto negiranje nekima pomaže, a nekima ne? Generalno, stručnjaci se slažu da ljudi koji osjećaju fizičke simptome traume - noćne more, flešbekove i insomniju - koji traju duže od mjesec dana, ipak moraju da se obrate psihologu zbog terapije u kojoj će razgovarati o svojim emocijama. S druge strane, većini ljudi više pomaže represivni metod.

Eksperti se slažu da je to zbog kreiranja tzv. "pozitivnih iluzija" koje vas tjeraju da razmislite šta je bitno u životu. Istraživanja pokazuju, a život potvrđuje, da su osobe koje su preživjele po život opasne bolesti i zadržale optimistički stav prema situaciji, daleko bolje prilagođene okolnostima, nego osobe koje nisu prihvatile svoju situaciju.

Na svu sreću, daleko je veći broj ljudi koji pribjegavaju potiskivanju i negiranju emocija u susretu sa tragedijom ili opasnošću zadržavajući optimistički stav. Ova kategorija ljudi obično se ne fokusira na emotivnu patnju tako što se namjerno okreće različitim obavezama bježeći od svog bola.

10.4 Prednosti & mane negiranja

Iako potiskivanje bolnih, ili teških, emocija može da bude zdrava navika, takođe može da oteža situaciju. Ukoliko se desi da blokirate sve emocije i dođete do stanja emotivne "utrnulosti", uskrat ćete sebi buduća prijatna iskustva. U tome se krije ključna stvar - sposobnost da prepoznate da li vam negiranje zaista pomaže ili vas čini zarobljenikom života. Druga opcija je, sasvim logično, nezdrava. Na primjer, ako stalno ignorirate nezadovoljstvo poslom jer nemate hrabrosti da potražite novi.

Problem ovakve situacije krije se u tome što će tada negativne emocije ovladati i drugim segmentima vašeg života i, umjesto rješenja, donijeti još više nevolja. Da biste prepoznali gdje se zaista krije uzrok vašeg nezadovoljstva, straha, anksioznosti i drugih negativnih emocija, morate obratiti pažnju na situacije koje kod vas izazivaju snažne emocije ili fizičke reakcije. Npr. možda je to osjećaj depresivnosti "bez razloga" određenog dana, koji vas podsjeća na godišnjicu bolnog događaja. Psiholozi obično traže od svojih pacijenata da naprave listu stvari za koje osjećaju da moraju da urade, kao što je poklanjanje veće pažnje porodici ili obavljanje zaostalih poslovnih obaveza, i da potom opišu svoje reakcije (nervoza, stres, hladan znoj...)

Ukoliko i sami osjećate bilo koju od ovih reakcija, razmislite da li možda potiskujete nešto vezano za specifičnu situaciju. Ako spoznate da poricanje bola, tuge ili anksioznosti donosi više nemira i patnje, obratite se nekome za pomoć, bez obzira da li je to prijateljica, član porodice ili stručno lice.

11. ODMOR & RUTINA

ključ kreativnog i produktivnog rada

Život nam često liči na maraton, jednostavno zato što nemamo vremena ni da predahnemo, niti da se zapitamo šta zaista želimo da budemo i gdje zaista želimo da stignemo. Evo kako to da promijenimo.

Živimo u digitalnom dobu pa je i tempo našeg života postao užurban, uvek smo zahuktali i prezaposleni, a i dani tokom radne sedmice postali su nam izdijeljeni na bitove i bajtove. Često prebrzo reagujemo, iako znamo da bi bilo mnogo bolje da najprije promislimo prije nego što bilo šta uradimo. Mnogo puta do sada poželjeli smo da je dan za koji sat duži da bismo uspjeli da završimo sve svoje obaveze i da bi nam ostalo dovoljno vremena da možemo da se posvetimo sebi, svom partneru, djeci ili prijateljima.

Većina nas samo se trudi da da sve od sebe kako bi u tome uspjela, ali zahtjevi često prevazilaze naše sposobnosti. Zato smo prinuđeni da pravimo prioritete, ali i oni vremenom uzimaju "danak". Tako premalo spavamo, u trku gutamo brzu hranu, koristimo kafu kao "gorivo" a smirujemo se alkoholom ili tabletama za smirenje.

Suočeni sa neumoljivim poslovnim obavezama postajemo razdražljivi i rasijani.

Iz kancelarije kući se vraćamo potpuno iscrpljeni, a porodicu pri tom često ne doživljavamo kao izvor radosti već kao još jednu obavezu u nizu.

Džimi Loer, doktor pedagoških nauka, i Toni Švarc, inače autori bestseler *"Kako da postanete poslovni atleta"*, cio svoj život posvetili su rješavanju paradoksa modernog čovjeka - moramo mnogo da radimo da bismo svoj život ispunili stvarima koje su neophodne za sreću, a pri tom zapravo unesrećujemo sebe. Oni su na početku svog projekta radili isključivo sa sportistima koji su im se obraćali kada su imali problema - kada su osjećali fizičku ili mentalnu iscrpljenost. Da bi im pomogli, oni su razvili poseban način treniranja, a njihove metode često su proizvodile do tada još neviđene preokrete. Tokom svog rada uspjeli su da odrede šta je to što je potrebno da bi se konstantno postizali vrhunski rezultati, bez obzira na veoma jaku konkurenciju.

Pošto se ubrzo pročulo za uspjeh ovih sportista, Loer i Švarc su primili brojne zahtjeve da taj model treninga primjeni i na druge djelatnosti. Oni su najprije počeli da rade sa FBI timovima za spasavanje talaca, sudijama i bolničarima koji rade sa pacijentima na intenzivnoj njezi. U posljednje vrijeme oni najčešće treniraju rukovodioce i preduzetnike, menadžere i trgovce, a odnedavno rade i sa nastavnicima, sveštenicima, advokatima i studentima medicine.

Ono što su shvatili tokom rada sa svim ovim ljudima, od vrhunskih sportista do studenata, jeste da je energija, a ne vrijeme, ključni faktor za postizanje uspjeha u svim segmentima života.

Broj sati u jednom danu je određen, ali količina i kvalitet energije koja nam je pri tom dostupna nisu. Što više preuzimamo odgovornost za energiju koju stvaramo, postajemo moćniji i produkti,

Njihova osnovna premisa je jednostavna: uspjeh, zdravlje i sreća zasnivaju se na vještom upravljanju energijom. Izazov postizanja vrhunskih rezultata i uravnoteženog života leži u efikasnom raspoređivanju energije u svim dimenzijama: fizičkoj, emocionalnoj, mentalnoj i duhovnoj. Sve ove četiri pokretačke snage su važne, nijedna od njih nije dovoljna sama za sebe i svaka od njih vrši ogroman uticaj na ostale. Da bismo postizali najbolje rezultate, moramo uspješno da upravljamo svakom od ovih, inače međusobno veoma povezanih, dimenzija energije. Oduzmite jednu i vaša sposobnost da u potpunosti iskoristite svoj talenat i znanje biće umanjena, to je vrlo slično motoru kojem je "zatajio" jedan cilindar. Kako da izgradimo i održimo energiju koja nam je zaista neophodna, naročito kada se sa godinama naši zahtjevi komplikuju, a naš kapacitet se neumoljivo umanjuje? Nepobitna je činjenica da priroda prati ritmične smjene aktivnosti i odmora, kao i da svi organizmi slijede taj ritam koji ih održava u životu (ptice se sele na jug, medvjedi imaju period hibernacije, vjeeverice sakupljaju lješnik, ribe se mreste u određenom periodu tokom godine). Tako su i ljudska bića vođena ritmovima - kako onima koje diktira priroda tako i onima koji su zapisani u našim genima. Istovremeno, ritmičnost je i ključ za postizanje vrhunskih rezultata u svim oblastima života. Da bismo posjedovali pozitivnu energiju, moramo da pratimo ovaj ritam. Svaku aktivnost mora da prati period odmora nakon nje, jer tada "punimo baterije" za aktivnost koja će uslijediti.

Zato, ključ uspjeha treba tražiti u naizmjeničnom izlaganju naporu i periodima odmaranja. Pogrešno je uvjerenje da ćete uštedom vremena za odmor postići više. Sve što biste na taj način dobili jeste iscrpljivanje organizma, koje vodi do slabije produktivnosti i pojačanog nezadovoljstva.

Periodi oporavka jesu od suštinskog značaja, kako za kreativnost, tako i za intimne odnose. Upravo u periodima odmora rađaju se ljubav, prijateljstvo, duboka osjećanja i kreativnost. Bez vremena za predah, naš život postaje neproduktivan, pa izostaje čak i mogućnost uživanja u samom radu.

Ali napretka nema ni bez uloženog napora, bi se izvukao maksimum, potrebno je uspostaviti usklađen ritam između rada i odmora.

Naravno, da bi se sve ovo postiglo, potrebna je disciplina: ranije ustajanje ili ranije lijezanje u krevet, uvijek tačno određeno vrijeme za rad, dobra organizacija svih dnevnih obaveza. Nažalost, od svega toga brzo odustajemo jer nam jednostavno ponestane energije da sve ono za šta smo se zarekli da ćemo ispoštovati zaista i uradimo. Tako plan brzo propada pa ponekad upadamo u još veći kaos od onog u kome smo bili. Problem kod ovakvih projekata leži u tome što zahtijevaju izuzetan napor koji zahtijeva ogromnu energiju iz, nažalost, ograničenih rezervoara energije koju posjedujemo. Upravo zato, ovi projekti brzo propadaju.

11.1 Dakle, kako do uspjeha

Tajna je u usvajanju rutine (odnosno rituala, kako ih nazivaju dvojica autora), koja mora da bude usaglašena sa sklonostima pojedinca i poštovanjem naučno dokazanih činjenica koje se odnose na neophodnu količinu sna, način ishrane i obavezne fizičke aktivnosti. Ove aktivnosti smišljene su kako bi se stvorili periodi odmora između aktivnosti tokom dana. Za razliku od uvođenja klasičnog oblika discipline, poštovanje rituala ne zahtijeva svjesni napor. Ključ je u tome da pronadete one aktivnosti koje zaista volite i da ih primenjujete u onom obimu koji od vas ne zahteva napor.

Svaka rutina se odvija na nesvesnom planu i ne oduzima vam energiju, a može da vam omogući odmor koji vam je neophodan. Kako da otkrijete vama odgovarajuće rituale, kako da odredite idealan ritam aktivnosti i odmora i kako da pravilno iskorišćavate, ali i povećavate, svoj energetski kapacitet? Život nije maraton koji treba bezglavo trčati, trošeći na taj način svoju energiju, nego niz promišljenih sprinteva koji, doduše, zahtijevaju veliki napor, ali su bogati pauzama koje otvaraju mogućnost za sve aspekte života, čime on postaje bogat, ispunjen, uspšan i srećan.

11.2 Sjajni rezultati sportista

Nakon rada sa ovim dvojcem, Aranča Sančez-Vikario prvi put je pobedila na Otvorenom prvenstvu Amerike u tenisu, popevši se na sam tron svetske rang liste i u singlu i u dublu, dok je Sabatinijeva na ovaj način osvojila svoju prvu i jedinu titulu na Otvorenom prvenstvu Amerike.

Brugera je sa 79. mesta dospeo među prvih deset i osvojio dve titule na Otvorenom prvenstvu Francuske. Još preko osamdeset najboljih svetskih tenisera prošlo je njihov specijalan trening, uključujući i Pita Samprasa, Džima Kurijera, Moniku Seleš i Toma i Tima Galiksona. Tu su i drugi profesionalni sportisti, među kojima treba pomenuti igrače golfa Marka O Meara i Ernija Else, hokejaše Erika Lindrosa i Majka Rihtera, boksera Reja "Bum Bum" Mančinja, košarkaše Nika Andersona i Grenta Hil, klizač Dan Džensen, koji je uz njihovu pomoć osvojio svoje prvo i jedino olimpijsko zlato.

12. UHVATITE RITAM SVOGA TIJELA

Ako proniknete u tajni ritam svoga tijela lakše ćete smršati, vratiti energiju i bolje se osjećati. Ukoliko poznajete svoj bioritam, moći ćete u svemu da date svoj maksimum

Šta biste pomislili kad bi vam neko rekao da je u vašem mozgu ugrađen sat? Po obliku i veličini sličan je slovu V, a sadrži više od 100.000 nervnih ćelija koje kontrolišu vaše tijelo. Ovo vam zvuči poput naučno-fantastičnog filma? Možda, ali istina je! Naš sat neprekidno radi, držeći se vremenskog rasporeda i regulišući sve - od krvnog pritiska i tjelesne temperature do raspoloženja i apetita. Istraživanja su pokazala da naš unutrašnji sat ima neki svoj ritam. To znači da postoji predvidiv dvadeset četvorčasovni ciklus za svaku tjelesnu funkciju. Zapanjujuće otkriće dovelo je do stvaranja hronoterapije, potpuno novog područja medicine koje nastoji da prikaže prirodne biološke ritmove tijela i tako odredi najbolje vrijeme kada nešto treba uraditi.

UHVATITE RITAM SVOG UNUTRAŠNJEG SATA I ON ĆE VAM POMOĆI DA:



POSTANETE EFIKASNIJI

Da biste bili što efikasniji, najteže obaveze planirajte da obavite što ranije. Ako morate sa nekim da raspravljate o nekoj ozbiljnoj temi, učinite to sredinom prijepodneva. Mogućnosti ljudi da rješavaju mentalne zadatke variraju tokom dana, a mentalna sposobnost je na vrhuncu oko 10 sati prije podne.



SMRŠATE BEZ NAPORA

Rano ujutro jedite proteine jer će tako nestati neprestana želja za hranom. Poznato je da je sposobnost tijela da kontroliše nivo šećera u krvi veoma promjenljiva tokom dana. Najbolji način da održavate stabilan nivo šećera u krvi jeste da za doručak ili ručak jedete hranu bogatu proteinima. Žene koje u svoj doručak ili ručak uključe jaja, jogurt, ribu, piletinu i druge zdrave izvore proteina, mnogo lakše kontrolišu apetit, želju za hranom i tjelesnu težinu.



ŽIVITE PREMA STVARNIM POTENCIJALIMA

Ako ste umorni, odgodite fizičke vježbe da biste spriječili povrede. Ako se izvučete iz zbog vježbanja u cik zore, pametnije je da odustanete. Ljudski organizam ima najbolje preduslove za većinu sportova između 15 i 20 sati, kad tjelesna temperatura dostiže dnevni vrhunac. Disanje je lakše jer vaša pluća i srce tada optimalno funkcionišu. Snaga mišića i fleksibilnost takođe su na vrhuncu pa čovjek lakše vježba, a rizik od povreda je manji. Čitajte prije spavanja i sve ćete zapamtiti. Da biste činjenice i brojke čvrsto usadili u svoju memoriju, učite uveče, a to ponavljajte slijedećeg jutra. Pokazalo se da ono što pročitate ujutro pamтите samo nekoliko sati, odnosno da ne ostaje u trajnoj memoriji.



POVEĆAJTE SVOJU ENERGIJU

Ako svakog dana ustanete u isto vreme, preko nedelje ćete imati više energije. Naravno, veliko je iskušenje subotom ne spavati do podneva ako preko nedelje morate rano da ustajete, ali istraživanja pokazuju da gotovo sve žene brže zaspe i bolje spavaju ako se svakog dana bude u približno



isto vrijeme. Unutrašnji sat kontrolira proizvodnju melatonina, hormona koji utiče na spavanje. Ako je razmak između buđenja i odlaska na spavanje konstantan, nivo melatonina porašće upravo onda kad vam je to stvarno potrebno uveče. Preko dana ćete biti efikasniji ako upijete jutarnje zrake sunca.

Neka vam 30 minuta grijanja na suncu bude prva stvar nakon buđenja - doručkujte pored osunčanog prozora, popijte kafu na terasi ili prošetajte (bez sunčanih naočala). Preko noći zatamnite stan - spustite roletne, sklonite budilnik dalje od svog kreveta i ne palite svjetlo u kupatilu ako ustajete noću. Izlaganje jutarnjoj svjetlosti podešava unutrašnji sat, pa tako tjelesna temperatura i nivo energije ostaju visoke cijelog dana, a padaju noću. Ali čak i najmanja količina svjetlosti noću pokreće u vašem tijelu istu reakciju i otežava san.



DOPUNAMA POBIJEDITE UMOR

Ako uz jutarnji obrok uzimate B vitamine, i poboljšaćete probavu proteina i rad nervnog sistema, što će povećati vašu energiju i preventivno djelovati protiv umora. Ali, ako folnu kiselinu pijete odvojeno, uzmite je za vreme ručka ili kasnije. Upravo taj B vitamin znatno snižava rizik raka i srčanih bolesti obnavljanjem oštećene DNK, a taj proces se odvija noću, dok spavate.



PRILAGODITE SE MJESEČNOM CIKLUSU

Menstruacija vam se možda čini kao prokletstvo, ali postoji i njena druga strana: uz dnevni ritam s kojim se svako susreće, žene imaju i prednost mjesečnog ritma koji pokreće ciklične promene u lučenju polnih hormona. Ako svoj život uskladite s tim ritmom, biće vam mnogo lakše i više ćete uživati. Prvi dan menstruacije brojte kao dan broj 1, a onda pomoću kalendara izračunajte svoje najbolje dane! Najbolje vrijeme za:



DOBAR SEKS - od 11. do 14. i od 25. do 28. dana, neposredno prije ovulacije, odnosno menstruacije. Istraživanja su pokazala da je nivo estrogena sto puta viši prije ovulacije nego prvog dana, a krvotok u području karlice najživlji je prije menstruacije, što rezultira dvostruko većim brojem orgazama i njihovim jačim intenzitetom nego u bilo koje drugo vrijeme u mjesecu. Mamografiju - od 6. do 14. dana. To je vrijeme kada je tkivo dojke najmanje gustine, pa je mamogram lakše očitati, čime se za 50% smanjuje rizik pogrešne dijagnoze.



PAPA TEST - od 15. do 19. dana. Vaginalna sluz je u to vreme najređa, tako da ćete dobiti najbolje uzorke ćelija i najtačnije rezultate. Odlazak kod zubara - od 15. do 21. dana. Još uvek se ne zna zašto, ali iskustvo pokazuje da je sposobnost trpljenja bola kod žena najveća upravo tih dana.



VRNUNSKA EFIKASNOST

Moguće je drugačije podesiti unutrašnji sat, tako da fizičke i mentalne sposobnosti budu na vrhuncu upravo onda kad vam je to najviše potrebno. Ako su naporni sastanci dogovoreni za petak poslijepodne, onda i drugim danima u isto vrijeme nastojte da rješavate najteže zadatke. Za manje od dvije nedelje vaša mentalna sposobnost biće na vrhuncu upravo u to vrijeme.



PREGLEDI U PRAVO VRIJEME

Na preglede i laboratorijske analize odlazite rano da biste dobili što tačnije rezultate. Krvni pritisak i kolesterol provjeravajte samo prije podne jer oni variraju tokom dana. Ukoliko primате injekcije, učinite to prije ručka jer će vas tada manje boliti.

Ljudi znatno manje osjećaju bol u ruci, ako se vakcinišu prije podne. Kod zubara idite poslijepodne jer će vas to poštediti jednog dijela bola. Još uvek nisu jasni razlozi, ali francuska istraživanja pokazuju da ljekalni anestetici djeluju tri puta duže ako se daju između 13 i 15 sati.



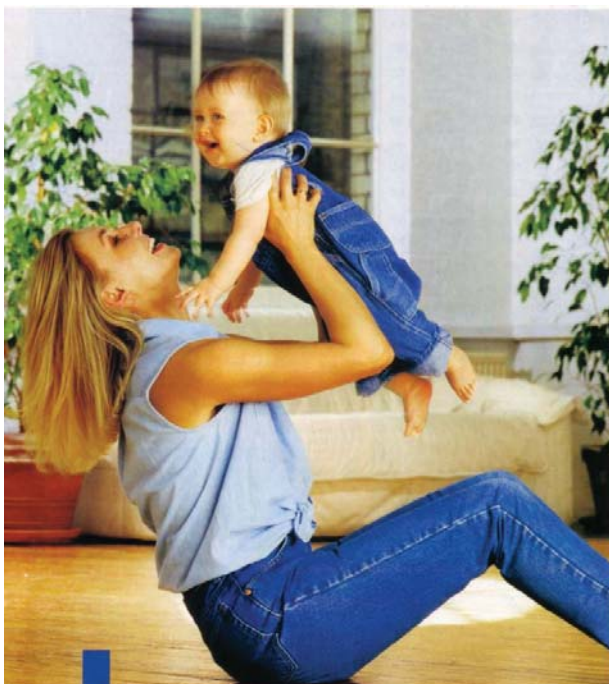
IZVUCITE NAJVEĆU KORIST IZ LIJEKOVA

Tablete uzimajte uveče da bi njihov efekat bio što bolji. Evropski ljekari preporučuju uzimanje protivupalnih lijekova u večernjim satima (ako je riječ o lijeku koji se pije jednom dnevno) jer se u to vrijeme najbolje kontrolira bol i najmanji je rizik od propratnih efekata, a opasnost od oštećenja želudačne sluznice manja je barem za 50%. Ako zbog uzimanja pilula protiv začeca osjećate mučninu, možete ih uzimati prije spavanja pa ćete tu neugodnost prespavati.

13. REZISTENCIJA

Budite uvijek na strani pobjednika: ojačajte svoju psihu da biste mogli da prevaziđete sve životne krize.

Sama pomisao na pobjedu podstiče profesionalne sportiste da treniraju do iznemoglosti, sve dok im puls ne postane ubrzan, dok mišići ne počnu da drhte i dok im ne ponestane daha. Međutim, šta ako se uprkos dobrim pripremama ne postigne uspjeh? Ili još gore, šta ako neki problem, nesreća ili bolest pokvare planove za ostvarivanje određenih ciljeva? Uzmimo na primjer američkog biciklistu Lensa Armstronga. On je 1996. godine saznao da ima rak testisa, ali je uprkos tome nastavio da se bori i danas je višestruki pobjednik "Tour de France"-a. Kako takve osobe uspiju da skupe snagu nakon velike krize? Čarobna riječ glasi rezistencija. Naime, psiholozi tako nazivaju otpornost duha da se izbori sa svim životnim poteškoćama. Nekima to mnogo lakše uspijeva - kao da im je rezistencija urođena. Međutim, ona se može i naučiti. Naučnici su utvrdili 7 ključnih stvari na kojima se zasniva rezistencija. Mi ćemo vam navesti nekoliko koraka do rezistencije, a sve u želji da vam pomognemo da je steknete. Pored svakog koraka nalazi se nekoliko tvrdnji. Ukoliko se na vas odnose najmanje tri tvrdnje, onda dobro proučite taj korak. Imajte na umu da rezistencija podrazumijeva i prihvatanje neuspjeha i sposobnost ostvarivanja sopstvene pobjede kroz neuspjeh.



KORAK: Optimizam

- ▶ Često strahujem od toga šta mi donosi budućnost
- ▶ Neuspjesi me obeshrabruju
- ▶ Pesimistički posmatram svijet oko sebe
- ▶ Promjene me jako plaše.

Kako ćete uvećati optimizam

»Morate imati jasnu predstavu o svemu.

Rezistentno razmišljanje se ne može izjednačiti sa pozitivnim razmišljanjem, jer se na taj način često ignoriše stvarno stanje i izbjegava sve ono što je neprijatno. "Rezistentni optimisti" realno sagledavaju stvari oko sebe, a da ih pri tom ne uljepšavaju.

Radujte se malim stvarima

Čovjeku su potrebni veliki planovi i ciljevi. Ipak, stvari iz svakodnevnog života su ono što čovjeku daje potrebnu snagu. Napravite listu stvari koje vas čine srećnim npr. to može biti jutarnji džoging ili planiranje ljetovanja. Ovu listu možete pročitati svaki put kada vam svakodnevni problemi pokvare raspoloženje.

Probajte nešto novo.

Pokažite svoju hrabrost tako što ćete se stalno suočavati sa promjenama koje donosi život i uvek probavati nešto novo. Pogledajte samo pop ikonu Madonu. Ona je fascinantna prije svega zato što uvek postavlja sebi nove izazove i na taj način se usavršava. Rezistencija podrazumijeva vaše zanimanje za stvari koje vas očekuju u budućnosti i za mogućnosti koje vam se pružaju.



KORAK: Tolerancija

- ▶ Teško mogu da izađem na kraj sa nekim problemom
- ▶ Neuspjesi me stalno opterećuju
- ▶ Glava mi je puna neostvarenih snova
- ▶ Ne mogu da se izborim sa neuspjesima

Kako ćete postati tolerantniji

»Oslobodite se u pravom trenutku

Rezistentna ličnost se neće "pridrživati" istih ljudi, ideja ili projekata, naročito kada im oni više ne koriste. Ove osobe znaju da sve ima kraj. Poraze smatraju prolaznom pojavom i poštuju svoje psihičke i fizičke granice.

Promijenite perspektivu

Stvarno je užasno kada vas napusti partner ili kada izgubite posao. Ipak pokušajte da uvidite koje prednosti vam je donijela novonastala situacija. Da li je vaša veza odavno postala rutina, zar vam posao već nije postao dosadan?

Prihvatite činjenično stanje

Mnoge stvari se ne mogu promijeniti - npr. vaša koleginica je oduvek bila naporna. Međutim, ne pokušavajte da je promijenite, jer nećete uspjeti u tome. Umjesto da se ljutite zbog njenog ponašanja, naučite nešto od nje. Na taj način ćete saznati kako treba da se ponašate naredni put kad naletite na neku napornu osobu.



KORAK: Posvećenost cilju

- ▶ Često ne znam šta želim
- ▶ U mom životu se sve dešavalo slučajno
- ▶ Često sam u dilemi šta dalje da uradim
- ▶ Teško mi je da donesem neku odluku

Kako ćete se posvetiti cilju

»Otkrijte nove mogućnosti

Ne možete uvek da utičete na ono što se dešava oko vas. Krize su često neophodne, ako želite da preusmjerite svoj život u nekom drugom pravcu. Ukoliko npr. niste sigurni da li ćete biti primljeni na novo radno mesto, slobodno vrijeme možete iskoristiti tako što ćete konkurisati i na drugim mestima ili pokušati da pronađete neke stare prijatelje koji mogu da vam pomognu. Tako ćete razmišljati o rješenju i bićete u "aktivnoj" poziciji. Treba da znate da i stranputice mogu da vas odvedu do cilja.

Budite praktični

Rezistentne osobe ne samo da postavljaju sebi velike ciljeve, već i posjeduju smisao za praktični rad kao i neophodnu samodisciplinu, zahvaljujući čemu svaki projekat uspješno ostvaruju. Ako ste odlučili da nešto uradite, onda energično napravite prve korake i ne dozvolite da vas u tome pokolebaju nevažne stvari.



KORAK: Samostalnost

- ▶ Vrlo lako se obeshrabrim
- ▶ Često se osjećam preopterećeno
- ▶ Osjećam se kao da drugi upravljaju mojom ličnošću
- ▶ Volim da radim rutinske poslove

Kako ćete postati samostalniji

»Upoznajte svoju slabu stranu

Šta je to što može da vas povrijedi? Da li je to nečija konstatacija da ste naivni ili debeli, neljubazni ili egoistični? Mnogi ljudi dozvoljavaju da drugi manipulišu njima, jer svjesno pokazuju da im nedostaje samopouzdanje. Postanite svjesni svojih automatskih reakcija, trudeći se da ih sljedeći put izbegnete.

Vladajte situacijom

Da li se i vi nesvjesno upuštate u ulogu žrtve: partner vas je ponovo razočarao, šef opet nije shvatio koliko ste se žrtvovali zbog nekog važnog projekta! Vi ne prihvatate odgovornost i ne priznajete sopstvene greške, optužujući druge da su krivi za sve. Vjerujete da ne možete ništa da uradite da slijedeći put bude bolje.

Rješenje: treba da budete svjesni i odgovorni za svoju sreću - čak i ako vam sudbina nije bila naklonjena. Uvijek imajte na umu da ste vi zapravo vladar situacije. Cekanje da vam sreća dođe na vrata pravo je gubljenje vremena.



KORAK: Samouvjerenost

- ▶ Često krivim sebe za neuspjeh
- ▶ Najčešće ću sačekati da vidim šta će se dešavati
- ▶ Već sam mnogo puta pogriješila/o
- ▶ Često postupam ishitreno i nepromišljeno

Kako ćete postati samouvjereniji

»*Opustite se*

Žene su veoma podložne da u kriznim situacijama automatski preuzimaju krivicu na sebe, čak i kada nisu krive. Rezistentne osobe će sve razmotriti sa udaljenosti: "Koju grešku sam napravila? A gde su pogrešili drugi? Šta sam mogla da izbjegnem?", a zatim će izvući zaključke.

Pohvalite samu sebe

Često se dešava da sami sebi postavljamo velike zahtjeve i nedostižne ciljeve. Svi žele da budu savršeni i dobri. Nažalost, ne može se sve postići. Zato ne bi trebalo da opažate samo sopstvene greške, već i svoje vrline. Što imate bolje mišljenje o sebi, postaćete samopouzdaniji. Na taj način ćete mnogo bolje izlaziti na kraj sa nevoljama. A ova sigurnost i samouvjerenost će oduševiti druge.



KORAK: Pronađite saveznike

- ▶ Vjerujem samo sebi
- ▶ Ne želim da opterećujem druge svojim problemima
- ▶ Nerado prihvatam tuđu pomoć
- ▶ Moji prijatelji me najčešće ne razumiju

Kako ćete pronaći saveznike

»*Pronađite osobe koje vam odgovaraju*

Čak ni vaš partner ne može da ispuni sve vaše zahtjeve. I ne mora. Trebalo bi da imate stalan krug prijatelja, koji su potpuno različiti i koji će razumjeti vaše potrebe. Uvek je dobro imati prijateljicu, koju npr. možete nazvati i u tri sata ujutru ako vam je potrebna njena pomoć, ili prijatelja koji će umjeti da vas razveseli i sa kojim ćete na nekoliko sati zaboraviti na sve.

Recite ono što želite

Mnogim ljudima je teško da priznaju šta je to što ih muči. Najčešće to čine iz straha da to druge ljude ne interesuje i da će njihov problem prokomentarisati sa: "Ma, biće sve u redu". Ali sa tim "rizikom" se mora živjeti. Znaite i sami da ćete tek u nevolji otkriti ko su vam pravi prijatelji.

A da bi vaše prijateljstvo bilo pravo morate se nekome povjeriti i pokazati mu da želite da govore o svojim problemima. Različite studije su pokazale da će se sa životnim problemima mnogo bolje izboriti osobe koje dozvoljavaju drugima da im pomognu, nego one koje svoje probleme rješavaju sami.



KORAK: Ostvarivanje vizije

- ▶ Neuspjesi se javljaju neočekivano
- ▶ Snovi najčešće vode do razočarenja - nemam dugoročne ciljeve
- ▶ Planiranje nema nikakvog smisla. Uvijek bude potpuno drugačije

Kako ćete uvećati optimizam

»Sanjajte o onome što želite

Razočarenja koje donosi život razbijaju mnoge iluzije. Ipak, koliko god je vaša svakodnevica sumorna, vi morate imati svoje vizije. Jer čak i sama pomisao na neki vaš san u kriznim trenucima daće vam novu snagu. Zato postavite sebi pitanje: "Na šta želim da budem ponosna?" ili "Šta želim da uradim u životu?"

Zauzmite stav

Rezistentne osobe su sve samo ne prosječne. One uvijek zauzimaju određeni stav, odlučne su i znaju šta žele. Zastupaće svoj stav, iako je on u suprotnosti sa stavom ostalih. A to zahtijeva hrabrost, volju i energiju. Ipak, upravo to vodi rezistentne osobe kroz sve životne situacije.



FITNESS

14. O FITNESSU

Fitness je sportsko – rekreacijsko vježbanje osoba svih životnih dobi. Fitness nema za cilj postizanje sportskih rezultata, već vježbanje radi unapređenja psiho – fizičkih sposobnosti, poboljšanja zdravlja, zabave, ugodne komunikacije i druženja sa ljudima.

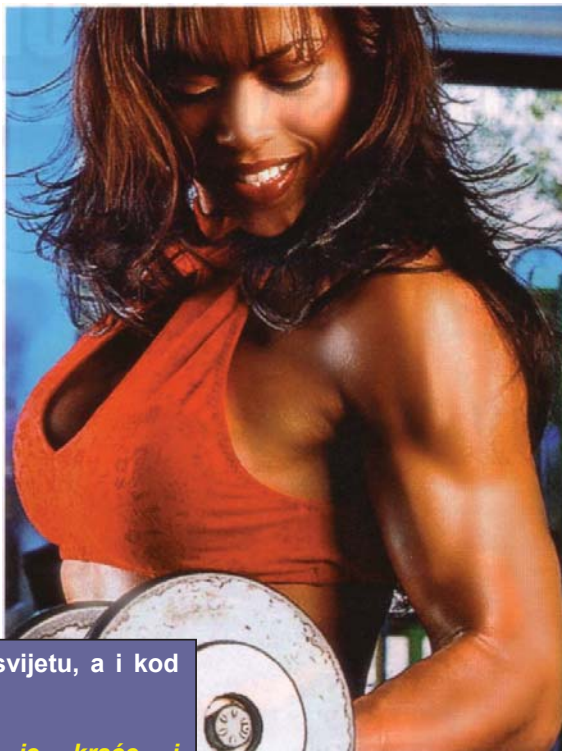
Na temelju tih motiva u razvijenim zemljama razvijaju se brojni Fitness centri koji pružaju neograničene mogućnosti kondicijskog treninga, aktivnog odmora, razonode, uljepšavanja tijela i "odmora duše".

Izvorno, Fitness pokret (Engl. Physical Fitness) je došao u Evropu iz SAD-a i pojavio se u Njemačkoj početkom sedamdesetih godina. Naglu ekspanziju doživljava od 1982. godine i još uvijek je vrlo aktivan.

Fitness studio se prema javnosti može profilirati kao mjesto održavanja zdravlja.

Fitness je sportsko – rekreacijsko vježbanje građana svih životnih dobi koji pruža neograničene mogućnosti aktivnog odmora, zabave, razonode, uljepšavanja tijela i "odmora duše".

Fitness nema za cilj postizanje sportskih rezultata, već vježbanje radi unapređenja psiho – fizičkih sposobnosti, poboljšanja zdravlja, zabave, ugodne komunikacije i druženja.



Četiri su osnovna razloga što se u svijetu, a i kod nas, dogodio "fitness bum":

- ***Slobodno vrijeme čovjeka sve je kraće i dragocijenije zbog većeg opterećenja obavezama i utrke za standardom.***
- ***Čovjekovo zdravlje posebno je ugroženo današnjim stresnim načinom življenja.***
- ***Treća je činjenica da čovjek želi biti zadovoljan samim sobom, tj. da izgleda lijepo i dopadljivo.***
- ***Biti u odličnoj tjelesnoj i mentalnoj formi i moći odgovoriti izazovima.***

Osobe koje su početnici u bavljenju bilo kakvim redovnim vježbanjem trebaju početi postupno.

Tokom nekoliko sedmica potrebno je odabrati jednostavnije i lakše aktivnosti i to samo dva do tri puta sedmično. Takođe je nužno prije svakog "treninga" provesti lagano razgibavanje svih velikih

zglobova i istezanje mišića koji će prtežno biti aktivni.

Vježbanje nikada ne smije biti naporno, a pogotovo ne bolno. Ono mora biti ugodno i opuštajuće. Oprema, tj. odjeća i obuća, takođe mora biti primjerena izabranoj aktivnosti, odnosno ugodna i prozračna.

Sad možemo početi! Ali, teretane su zagušljive, fitness – centri skupi, a i skakutanje u grupama više ne odgovara vašim godinama. Takav savremeni masovni oblik tjelovježbe u

relativno kratkom periodu pridonosi podizanju tonusa aktivnih mišića, odnosno njihovom učvršćenju i boljem oblikovanju.

Jako je popularan među mladima, ali je najčešće neprilagođen osobama starije životne dobi.

Ne očajavajte, dovoljno je osvrnuti se oko sebe i već nam se otvara niz zanimljivih i privlačnih načina sticanja tjelesne kondicije. Na primjer, najprirodniji oblik kretanja – hodanje.

Hodanje je zdravo, jer u najmanjoj mjeri opterećuje lokomotorni sustav, nema znatnijih opterećenja ili udaraca na pojedine zglobove i ne dovodi do većih naprezanja mišića i tetiva. Pri tome možete izbjeći brzo umaranje, jer sami odabirete tempo, nagib staze, dužinu trajanja i intenzitet same aktivnosti.

Hodanje je vrlo primjereno tjelesno manje aktivnoj djeci i starijim osobama. Osim toga, omogućuje uživanje u prirodi, a ako i nemate vremena za svakodnevne šetnje, dovoljno je izaći iz autobusa stanicu prije, ili ponekad poći na posao ili kući pješice.

Jedna korisna, a svima dostupna tjelesna aktivnost je hodanje uz stepenice. Ne zahtijeva značajan gubitak vremena za odlazak na igralište, bazen, odabranu stazu ili u prirodu – jednostavno izađete iz stana i započnete s vježbanjem na stubištu zgrade u kojoj živite.

Hodanje uz stepenice angažira velike mišićne skupine, a pri tome je pozitivno opterećenje vaša vlastita tjelesna težina koju treba podići na svaku sljedeću stepenicu. Ipak, nemojte pretjerivati, broj stepenica koje ste naumili savladati povećajte postepeno i odmarajte se koliko je potrebno.

Mnogi među najpoželjnije oblike vježbanja ubrajaju i vožnju biciklom.



Bicikl omogućava prelaženje mnogo većih dionica nego hodanje ili trčanje za isto vrijeme trajanja vježbe, a pogodan je za sve uzraste. Poželjno je voziti opušteno, manjim intenzitetom.

Vježbanje je uvijek ljepše i zdravije na svježem zraku, a zabavnije u društvu i zato je vožnja bicikla idealan oblik rekreacije.

Ukoliko zbog vremenskih (ne)prilika ili nekih drugih objektivnih razloga niste u mogućnosti tjelesnu kondiciju sticati vožnjom bicikla u prirodi ili na biciklističkoj stazi, "vožnja" sobnog bicikla je izvrstan zamjenski izbor vježbanja.

Na većini sobnih bicikala možete sami regulirati otpor pedala i time prilagoditi intenzitet vježbanja. Tokom prvih nekoliko sedmica zagrijavajte se vozeći bicikl tri minute

bez otpora, a opterećenje birajte pažljivo.

Ljeti je osvježenje u moru ili bazenu spas od neizdrživih vrućina, ali i idealna prilika za najugodniji oblik vježbanja – plivanje. Plivanjem se, zbog gustoće vode, troši i do četiri puta više energije nego pri hodanju jednakim tempom.

Pri tome je od velike važnosti izbor tehnike plivanja, jer pojedine tehnike omogućavaju brže kretanje, neke zahtijevaju veće, a neke manje tjelesno naprezanje i na kraju, neke su tehnički jednostavnije, a neke složenije. To omogućuje veliku mogućnost reguliranja opterećenja odabirom tempa, tehnike plivanja, dužine trajanja i intenziteta same aktivnosti.

Da biste bili zdravi, raspoloženi i u dobroj tjelesnoj kondiciji potrebno je samo malo vremena i puno dobre volje.

S jačanjem svijesti o ličnim mogućnostima, ali i nedostacima, pojavljuje se i potreba o saznanjima o načinima na koje je moguće razvijati neke sposobnosti i korigovati neke nedostatke.

Sportske igre (nogomet, košarka, rukomet...) takođe su vrlo omiljen oblik rekreacijske aktivnosti.

Provode se u skupini, s prijateljima, a često je bitan i natjecateljski duh. Međutim, zbog naglih ubrzanja, promjena smjera kretanja i nešto agresivnijeg karaktera vježbanja ne preporučuju se starijima od 60 godina.

Brinuti se o sebi, "osluškovati" svoj organizam, biti u punoj formi postaje uslov za to da pojedinac iskaže svoje znanje i sposobnosti, da postigne svoj profesionalni i lični cilj. U fizičkom i psihičkom smislu biti spreman, izdržljiv i otporan, jedan je od načina kako steći poštovanje drugih.

Zbog toga su fitness programi interesantni u svakoj životnoj dobi i mogu vrlo diferencirano (u odnosu na ciljeve vježbanja) uticati na morfološke promjene, funkcionalne i motoričke sposobnosti, te na psihološku stabilnost osobe.

Fitness programi se koriste u području sporta, rekreacije i rehabilitacije, a u posljednje vrijeme se sve više koriste i u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

Veliki broj i raznolikost fitness programa te veliki raspon područja njihove primjene zahtijeva visoku educiranost stručnjaka koji ih kreiraju i provode.

Istovremeno, fitness programi postaju izazov i za naučnike iz područja kineziologije i sporta, pa se ovaj oblik treninga danas može pohvaliti velikim brojem istraživanja u svijetu.

Iskusni i vrsni fitness stručnjaci su svojom dosjetljivošću i kreativnošću stvorili veliki broj novih i originalnih vježbi s mnogo različitih varijanti i međusobnih kombinacija.

Objektivna i komponentna kineziološka analiza fitness programa vježbanja jasno pokazuje:



Da je stvoren izvanredno velik broj potpuno novih kretnih struktura koje se mogu koristiti praktično u svim primijenjenim kineziološkim disciplinama.



Da su mnogobrojne modifikacije standardnih vježbi oblikovanja, ne samo originalne i zanimljive idejne tvorevine, nego su ti novi oblici kretanja jednako, a najčešće značajnije, učinkoviti u transformacijskom smislu od izvornih oblika, pri čemu je rizik od ozljeda smanjen na minimum.

Već iz ovog kratkog osvrtu moguće je zaključiti da fitness programi imaju višestruko pozitivno značenje, pa nije slučajno da te programe prihvataju, doslovno milioni ljudi u svijetu raznih uzrasnih kategorija, od školske djece i tinejdžera, do odraslih ljudi, od običnih rekreativaca do vrhunskih sportista.

Jedan je od sadržaja kondicijskog treninga *fitness* program koji sadrži više specifičnih programa. *Fitness* trening predstavlja skup najnovijih i najpopularnijih metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti, utemeljenih na rezultatima primijenjenih znanstvenih istraživanja. *Fitness* programi, kao i oprema za realizaciju programa, već dugo se praktično dokazuju u velikom broju sportova.

Dobro planiran i programiran *fitness* trening, koji možemo smatrati dijelom ukupne kondicijske pripreme, dokazao je slijedeće vrijednosti:

- utiče na smanjenje broja i težine ozljeda sportista,
- utiče na optimalnu sportsku pripremljenost i poželjne sportske rezultate,
- utiče na usavršavanje nekih psihofizičkih sposobnosti,
- utiče na odgađanje reakcija umora u treningu i takmičenju,
- ubrzava procese oporavka nakon treninga i takmičenja.

Vrijeme i trud uloženi u *fitness* centru sportisti se višestruko vraćaju – za vrijeme takmičenja on je u stanju koristiti sve svoje biološke, psihološke i tehničko – taktičke potencijale.

15. FITNESS I ZDRAVLJE

Fitness (physical fitness) se definira kao sposobnost da se obavi zadani rad. Općenito se takva definicija odnosi na obavljanje fizičkog rada u profesionalnom poslu, u dnevnim opterećenjima i u slobodnom vremenu. Kao većina profesionalnih poslova u razvijenim zemljama ne zahtijeva značajnije fizičko opterećenje, *fitness* se prihvaća kao funkcionalna sposobnost za obavljanje profesionalnih i dnevnih aktivnosti bez doživljavanja osjećaja preopterećenja.

Dokazano je, da uz opšte sniženje opterećenja u savremenim profesijama radni kapacitet zaposlenih tokom života može pasti do kritičnih vrijednosti ukoliko se ne provodi rekreacijska ili sportska aktivnost u slobodno vrijeme.

Treba naglasiti, da zadovoljavajuće fizička aktivnost omogućuje u kasnim godinama ne samo užitak u slobodnim aktivnostima,

već je bitna za funkcionalnu fizičku neovisnost i društveni integritet pojedinca. Stoga je dobra fizička sposobnost bitna komponenta dobrobiti i blagostanja u osoba srednje i starije dobi.

Pojam tjelesne aktivnosti odnosi se na mišićni rad s odgovarajućim povećanjem energetske potrošnje iznad nivoa mirovanja, a uključuje aktivnost u slobodnom vremenu, rekreaciji i sportu, unutar profesionalne djelatnosti, kao i obavljanje prigodnih poslova.



Zdravlje je osnovni izvor svakodnevnog života, a ne cilj života. Zdravlje je kontinuum stanja koji podrazumijeva ne samo odsustvo bolesti ili oronulosti, već predstavlja kapacitet za uspješno podnošenje izazova svakdašnjice i punu realizaciju životnih potencijala. U tom smislu zdravlje obuhvata i funkcionalne kapacitete potrebne za kvalitetno zadovoljavanje i ispunjavanje života.

Odnos *fitnessa* i zdravlja uočljiv je u nizu sposobnosti koje vode tzv. aktivnom zdravlju (visokom stepenu zdravlja) u najširem smislu.

Te su sposobnosti kombinacija genske predispozicije i aktuelnog stanja. Sposobnost se odnosi na aktuelnu mogućnost savladavanja zadanog opterećenja. Genska predispozicija donekle je osjetljiva na tjelesnu aktivnost i trening, dok je sposobnost obično osjetljiva na tjelesnu aktivnost i znatno se mijenja pod uticajem treninga. Naučna je činjenica da postoji uska povezanost funkcionalnih sposobnosti i

zdravlja, iz čega proizilazi da mjere funkcionalnih sposobnosti istovremeno doprinose procjeni nivoa zdravlja.

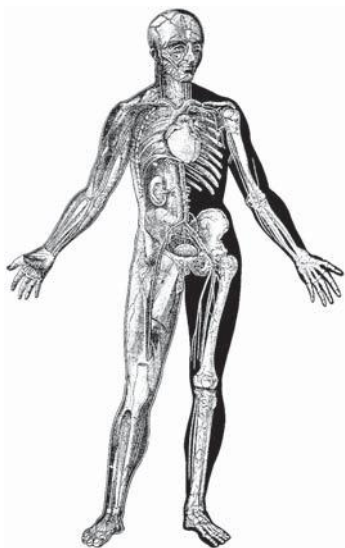
Kako je nivo *fitnessa* posljedica, prije svega, sistematskog provođenja tjelesne aktivnosti (uz gensku komponentu), to je logično prihvatiti da takva tjelesna aktivnost doprinosi zaštiti i unapređenju zdravlja svojom, u osnovi preventivnom, ali prema potrebi i kurativnom, pa i rehabilitacijskom ulogom. Upravo zbog značaja odnosa tjelesne aktivnosti i *fitnessa* prema zdravlju uveden je i pojam "zdravstvenog *fitnessa*" (*health – related fitness*), kojim se označavaju one karakteristike *fitnessa* na koje tjelesna aktivnost može povoljno ili nepovoljno uticati, pa se time odrazi i na zdravstveni status.

Zdravstveni se *fitness* definira kao sposobnost za provođenje napornijih svakodnevnih aktivnosti uz smanjeni rizik preranog razvoja hipokinetičkih bolesti i stanja.

15.1 Morfologija

Nekoliko je činilaca morfoloških karakteristika povezano s različitim pokazateljima morbiditeta.

Index tjelesne mase (tjelesna masa u kg podijeljena s visinom u m²) u prosjeku se kreće oko 20 – 25, a u kasnijim godinama 26 – 27. Visok indeks često je povezan s promjenom tolerancije glukoze, s hiperinzulinemijom, s povišenim arterijskim krvnim pritiskom i s povišenim trigliceridima. Obostrane krajnje vrijednosti ovog indeksa često su povezane i s povišenom smrtnošću. Slični su nalazi i kod povećane *masne mase*, koja je, naravno, povezana i sa indeksom tjelesne mase. Povećani rizik obolijevanja i kardio – vaskularnog sistema, i s tim povezana smrtnost, javlja se pri određenoj raspodjeli koštane masti. Ta komponenta povezana je i s pojavom inzulina – neovisnog dijabetesa s povišenom otpornošću na inzulin, kao i s njegovim povišenim novom u krvi, te s povišenim aterogenim plazma – lipidima i povišenim arterijskim krvnim pritiskom. Visok udio masti u gornjem dijelu tijela povezan je s povišenom smrtnošću kod oba pola. Na inzulinski i lipoproteinski metabolizam utiče i unutrašnja trbušna mast. Stoga je značajno u procjeni faktora rizika morfoloških karakteristika utvrditi ne samo ukupnu količinu tjelesne masti, već i postotak masti, te količinu i raspodjelu potkožne i unutrašnje masti.



aktivnosti, povećava rizik loma ligamenata i tetiva.

Smanjenje *gustoće kostiju* dovodi do pojave kliničke osteoporoze kod starijih osoba, uslijed urođene sklonosti, pada nivoa estrogena kod žena, nedostatka kalcija u prehrani i nedostatne tjelesne

Očuvanje primjerene *savitljivosti* pridonosi prevenciji lumbaga i osteoartrita.

15.2 Mišići

Mišićna je sposobnost neodvojivi dio *fitnessa*. Pri tom se mogu razlikovati tri bitne sposobnosti: **snaga** (maksimalni intenzitet rada), **jakost** (maksimalna voljna sila) i **izdržljivost** (maksimalno održanje zadane sile). Redovna sportsko – rekreacijska ili sportska tjelesna aktivnost u mladosti povećava nivo svih navedenih sposobnosti, pa njihov prirodni pad tokom starenja polazi s viših vrijednosti. Stoga se kod redovito aktivnih osoba u starijim godinama rijede pojavljuju zdravstvene smetnje povezane sa statusom lokomotornog sistema. Visok nivo mišićne snage doprinosi zdravlju smanjenjem opterećenja zglobnih površina, povećanjem stabilnosti zglobova i većom prokrvljenošću mišićnog tkiva pri istim nivoima apsolutne sile, a što znači i sporije umaranje, odnosno veću izdržljivost, te niži porast arterijskog krvnog pritiska pri istom opterećenju. Viši nivo snage mišića doprinosi i prevenciji lumbaga.



Visok nivo mišićnih sposobnosti kao rezultat redovne tjelesne aktivnosti važan je za normalni metabolizam materija i hormona, posebno za osjetljivost aktivne mišićne mase na inzulin.

15.3 Motoričke sposobnosti

Motorički *fitness*, koji obuhvata **koordinaciju, agilnost, ravnotežu i brzinu pokreta**, relativno malo utiče na zaštitu i unapređenje zdravlja. Prihvatljivo je mišljenje, da visok nivo motoričkih sposobnosti umanjuje rizik od padova i sličnih nesreća, posebno u starijih osoba.

15.4 Kardio – respiratorni sistem

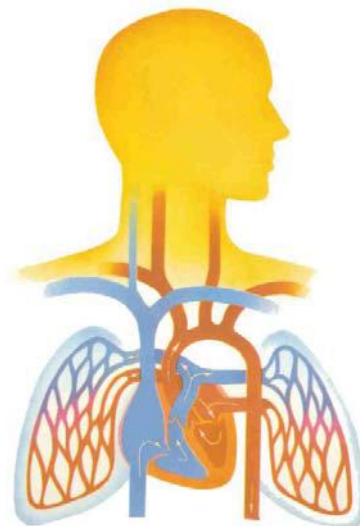
Visoke funkcionalne sposobnosti transportnog sistema za kiseonik, posebno njegovog respiratornog i cirkulacijskog dijela, tradicionalno su prihvaćene kao najznačajnije odlike nivoa aktivnog zdravlja. Te sposobnosti, a time i aktivno zdravlje, ovise o statusu nekoliko faktora.

Submaksimalni rani kapacitet ukazuje na izdržljivost pri nižim intenzitetima opterećenja. Ovisi prvenstveno o dopremi i mišićnom korištenju kiseonika u energetske procesima, mehanizmima termoregulacije, kao i nekim drugim fiziološkim i metaboličkim činiocima. Neki submaksimalni radni kapacitet značajno umanjuje kvalitet svakodnevnog života, onemogućavajući obavljanje normalnih dnevnih aktivnosti.

Maksimalni pritisak kiseonika (aerobni kapacitet) ovisi prvenstveno o sposobnosti srca za pumpanje krvi, i uz svoj prirodni pad od cca 10% po deceniji života, može u starijim godinama značajno ograničiti obavljanje neophodnih svakodnevnih fizičkih poslova. Stoga nedovoljna sposobnost srca u mlađim godinama određuje nižu startnu poziciju pada aerobne energetske sposobnosti.

Srčane funkcije ovise o više različitih fizioloških parametara, koji održavaju kardiovaskularni odgovor na tjelesni napor. Među njima su svakako frekvencija srca pri određenom intenzitetu opterećenja, udarni i minutni volumen srca pri radu, *stress* EKG i vektokardiogram, a u posljednje vrijeme sve više pokazatelja pruža ultrazvučna tehnika praćenja srčanog rada u mirovanju i pri opterećenju.

Disajne (respiratorne) funkcije procjenjuju se prema rezultatima spirometrijskih mjerenja statičkih i dinamičkih plućnih volumena i kapaciteta. Bez obzira na to, što je srce osnovni činilac aerobnog fitnessa, svakako je povoljno imati što bolje disajne funkcije.



Arterijski krvni pritisak (RR) je posebno značajan, jer njegovo hronično povišenje povećava rizik prema ishemičkoj bolesti srca (srčani infarkt), moždanoj kapi, prsnuću velikih arterija ili patološkoj promjeni u funkcionisanju bubrega. Određene poteškoće, ali ne toliko značajna, može stvarati i sniženi RR. Redovita tjelesna aktivnost i viši nivo *fitnessa* u oba slučaja pozitivno utiču na normotoničnu regulaciju RR.

15.5 Metabolizam

Metabolički fitness obuhvata primjereno djelovanje hormona, posebno inzulina, kao i primjereni status i metabolizam ugljikohidrata i masti u krvi i tkivima.

Redovna tjelesna aktivnost poboljšava tzv. toleranciju glukoze. Kod osoba s početom lošom ili čak patološkom reakcijom na povećani unos glukoze hranom, dolazi do značajnog poboljšanja ili čak normalizacije GTT (krivulje podnošenja glukoze). Programi hodanja i drugih aktivnosti nižeg intenziteta, ali dugog trajanja, čak i bez promjena u veličini aerobnog kapaciteta, unapređuju metabolizam ugljikohidrata.

Prihvaćeno je mišljenje da redovna tjelesna aktivnost stabilizira poželjni ili korigira nepoželjni profil lipida u krvi. Profil lipida relevantan je činilac rizika u razvoju arteroskleroze i posebno koronarne bolesti srca. U prevenciji navedenih promjena zahtijeva se nizak nivo triglicerida, ukupnog holesterola i lipoproteina niske gustoće (LDLP) u plazmi, a povišenje vrijednosti lipoproteina visoke gustoće (HDLP).

Udio izvora energije u procesima oksidacije u mirovanju i tokom aktivnosti također je značajan pokazatelj djelotvornosti metabolizma. Smatra se da je značajniji udio lipida (u odnosu na ugljikohidrate) u oksidacijskim procesima povoljniji metabolički dio fizičke sposobnosti, *fitnessa* i kontrole tjelesne težine.

15.6 Fitness, zdravlje i tjelesna aktivnost

Osnovna tri dodatna faktora koji mogu uticati na tjelesnu aktivnost, *fitness* i zdravlje jesu način života, fizičko i društveno okruženje te biološke i psihičke karakteristike.

Način života, između ostalog, obuhvata djelovanje i ponašanje neke osobe u izboru sadržaja koji utiče na zdravstveni *fitness* i nivo zdravlja. Redovna tjelesna aktivnost tako npr. predstavlja oblik ponašanja nad kojim osoba ima veliku mogućnost voljnog uticaja. Nadalje, pušenje, način prehrane i uzimanje alkohola također su primjer ponašanja u kojem voljni moment ima presudni uticaj. U način života mogu se ubrojiti i režim spavanja te izbjegavanje stresnih situacija, droge i svih drugih rizika za zdravlje, kao što je korištenje pojaseva u automobilu, poštovanje prometnih propisa, redovita zdravstvena samokontrola i kontrola kod ljekara i zubnog ljekara, izbjegavanje rizičnog spolnog ponašanja i slično.

Društveno okruženje predstavlja kombinaciju društvenih, kulturnih, političkih i ekonomskih uslova koji mogu djelovati na učešće u fizičkim aktivnostima, zdravstvenom *fitnessu* i na nivo zdravlja. Društvena mreža prijatelja, rođaka, poznanika, društveni klubovi i različite organizacije mogu pozitivno djelovati na izgradnju stava prema fizičkoj aktivnosti i drugim oblicima zdravog ponašanja. Odgovarajuća jednozdravstvena politika i mjere mogu bitno odrediti političke, ekonomske i kulturne odnose prema zdravlju u nekoj sredini ili zemlji.

Lične karakteristike određuju sa svoje strane stav prema fizičkoj aktivnosti i zdravom načinu života. Uz profil ličnosti u te karakteristike spadaju i dob, pol, socioekonomski status te motivacija.

15.7 Fizičko okruženje

Fizička okolina (temperatura, vlaga, nadmorska visina, klimatski uvjeti, čistoća zraka) utiču ne samo na mogućnosti provođenja aktivnosti, već i na fiziološke odgovore organizma na te aktivnosti. U nekim uslovima fizičke okoline pojedini oblici i intenziteti aktivnosti mogu zaista predstavljati i zdravstveni životni rizik.

15.8 Naslijeđe i individualne razlike

Uz sve ostale stečene uslove koji mogu djelovati na organizam i mijenjati njegovo aktuelno stanje, genska struktura (genotip) određuju osnovne naslijeđene karakteristike pojedinca. Iako je osnovni genski sklop DNK istovjetan za sve ljude, ipak postoje odstupanja u pogledu dijelova njenih molekula, što čini nasljednu podlogu biološkog varijabiliteta između pojedinaca i grupa. Tako se zbog urođenih razlika u specifičnim genima, veličina odgovara na određeni podražaj (trening, dijeta) razlikuje od osobe do osobe. U naslijeđu je i osnova sklonosti organizma nekim bolestima, npr. dijabetesu, hipertenziji ili srčanom infarktu.

Utvrđeno je da postoje urođene razlike u nivou redovne fizičke aktivnosti i u različitim drugim dijelovima zdravstvenog *fitnessa*. Postoje vrlo prihvatljivi dokazi o tome, da genske varijacije sa svoje strane određuju razlike u reakciji organizma na redovno tjelesnu aktivnost i primjenu zdravstvenog *fitnessa*, kao i na različite faktore rizika, npr. bolesti srca i krvnih sudova i inzulina – nezavisan dijabetes.

16. ANALIZA I MODELIRANJE FITNESS PROGRAMA VJEŽBANJA

Fitness programi vježbanja poznati su kao različite motoričke aktivnosti u funkciji transformacije antropoloških obilježja. Kineziološke postavke analize fitness programa, predložene u ovoj knjizi, sadrže složeni sistem koji omogućuje prezentaciju svih bitnih odrednica procesa i sadržaja koji čine fitness programe vježbanja.

Problemi složenosti iskazuju se u internoj hijerarhijskoj organizovanosti faktora odgovornih za efikasno motoričko ponašanje, kao i vrlo složenim relacijama s ostalim subsegmentima psihosomatskog statusa. Fitness programi vježbanja pojavni su oblik sistemske tjelovježbe u funkciji transformacije antropoloških obilježja i značajan su objekt interesa kineziologije i ostalih dijelova primijenjene kineziologije.

16.1 Strukturalna analiza kretnih struktura fitness programa vježbanja

Prema svojim strukturalnim obilježjima praktički sve kretne strukture koje se primjenjuju u okviru fitness programa pripadaju kategoriji cikličkih aktivnosti.

Osnovna je karakteristika svih cikličkih kretanja uzastopno ponavljanje iste kretne strukture u identičnoj formi i obliku.

Najtipičnije su ciklične aktivnosti u fitnessu one koje se provode u programima kardio-fitnessa. Na posebno konstruiranim napravama simuliraju se u olakšanim uvjetima realna monostrukturalna ciklična kretanja, kao što su hodanje, trčanje, vožnja biciklom, veslanje, skijaško trčanje i hodanje uz stepenice ili kosinu.

Ako se u procesu vježbanja upotrebljava samo jedan simulator, možemo reći da se izvodi samo jedna monostrukturalna ciklična aktivnost. Međutim, ako se u jednom satu vježbanja upotrijebe više različitih simulatora, ukupna aktivnost može se okarakterizirati kao kumulativna, odnosno skupna ciklična aktivnost.

Logički je potpuno identična situacija u gotovo svim ostalim programima vježbanja, samo je broj pojedinačnih kretnih struktura veći, a broj ponavljanja iste kretne cjeline manji.

Naime, u svim vrstama aerobike, tokom zagrijavanja i kardio – sekcije, kao i u grupnim vježbama za jačanje i oblikovanje pojedinih mišićnih regija, a jednako tako i u individualnom izvođenju odabranog skupa vježbi u teretani, sukcesivno se smjenjuju pojedinačne kretne strukture, ali uvijek tako da se svaka od njih, bez izuzetka, ciklički ponavlja. Pri tome, sa stajališta strukturalne analize, potpuno nevažno koliko se puta svaka pojedina cjelovita kretna struktura, bilo jednostavna bilo složena, uzastopno ponavlja. Važno je samo da se ponavlja u istoj formi i dinamici.

Može se, dakle, smatrati da gotovo sve pojedinačne kretne cjeline, iz ovih skupina *fitness programa*, imaju karakteristike monostrukturalnih cikličkih gibanja. Programi vježbanja komponiraju se od niza cjelovitih kretnih jedinica, koje se izvode prema unaprijed utvrđenom redoslijedu, tempu, odnosno intenzitetu i trajanju motoričkih sadržaja *fitness vježbanja*.

Pri tome se različiti programi vježbanja mogu međusobno znatno razlikovati s obzirom na broj "tehničkih elemenata" uključenih u trenažnu jedinicu, a također i s obzirom na to nadovezuju li se kretne jedinice bez pauze ili nakon dužeg, odnosno kraćeg prekida.

Za razliku od svih do sada spomenutih kretnih cjelina, vježbe istezanja (stretching), koje su svoju najširu afirmaciju stekle upravo kroz tipične *fitness programe*, nemaju ciklički već aciklički karakter.

Radi toga se svaka pojedinačna vježba istezanja može tretirati kao monostrukturalna aciklična kretna struktura. Ove vježbe izvode se uvijek u većem broju u jednom ili nekoliko dijelova trenažne jedinice ili čak predstavljaju jedini sadržaj pojedinačnog treninga.

16.2 Biomehančka analiza kretnih struktura fitness programa vježbanja

Gotovo sve kretne strukture koje se primjenjuju u tipičnim *fitness* programima vježbanja imaju, s biomehaničke tačke gledišta, veći broj zajedničkih karakteristika:

 • Dinamički pomaci u aktiviranim koštano – sistemima u gotovo svim kretnim strukturama izvode se po smjeru i amplitudi, a i po brzini, unutar sigurnih prirodnih granica. Na taj je način moguće negativno djelovanje dinamičkih unutrašnjih sila neznatno svedeno na minimum;

 • U onim kretnim strukturama kod kojih se u prostoru pomiče cjelokupna tjelesna masa vježbača ili veći dijelovi ukupne mase tijela, brzina kretanja je mala ili umjerena ili u granicama potpune svjesne kontrole. Zbog toga je negativno djelovanje dinamičkih vanjskih sila neznatno i ne predstavlja praktički nikakav rizik za osobe koje vježbaju.

 • Kretne strukture koje se koriste u *fitness* programima vježbanja imaju, u pravilu, takvu formu i oblik koji smanjuje na minimum ili u potpunosti uklanja moguće negativno djelovanje istosmjernih vanjskih statičkih sila, koje kod nepravilno izvedenih kretnji mogu uzrokovati trenja i/ili nagnječenja nekih dijelova tijela.

 • Sve kretne strukture u *fitness* programima vježbanja, bez obzira da li se izvode grupno ili individualno, imaju standardiziranu formu i izvode se u unaprijed zadanim prostornim i vremenskim uslovima, što isključuje svaku mogućnost nepredvidivih motoričkih reakcija i njihovih mogućih posljedica. Naime, u većini tipičnih takmičarskih aktivnosti reakcije svakog sportiste su nužno vezane za slijed događaja u takmičarskom prostoru, što često dovodi do razvoja dinamičkih unutrašnjih i vanjskih sila izrazito visokih vrijednosti. Zbog opisanih karakteristika kretnih struktura, u *fitness* programima vježbanja gotovo ne postoje mogućnosti nepredvidivog djelovanja velikih unutrašnjih i vanjskih dinamičkih sila.

 • Osim opisanih obilježja kretnih struktura i načina njihovog izvođenja, moguće negativno djelovanje sila različitih smjerova i veličina u značajnoj se mjeri neutralizira visokom kvalitetom opreme, rekvizita i pomagala, pri čijoj se izradi uvažavaju sve ergonomske zakonitosti.

Sve opisane biomehaničke karakteristike *fitness* programa imaju dvostruku funkciju:

 • Učinkovito smanjuju ili čak potpuno neutraliziraju djelovanje onih faktora koji mogu dovesti do različitih ozljeda prilikom vježbanja. Nastojanje da se rizičnost vježbanja smanji na najmanju moguću mjeru karakteristično je obilježje relativno kratkog, ali izrazito burnog razvoja *fitness* pokreta u svijetu. Ta je odrednica izrazito snažno uticala na izbor i kreiranje odgovarajućih kretnih struktura, pri čemu su mnoge postojeće kretne strukture modificirane ili čak potpuno izbačene iz *fitness* programa.

 • Osiguravaju sve potrebne uslove za tehnički ispravno izvođenje kretnih struktura, što je ujedno i bitna pretpostavka za maksimiziranje njihove potencijalne učinkovitosti.

16.3 Anatonsko – fiziološka analiza fitness programa vježbanja

Posmatrajući cjelokupni sistem kretnih struktura koje se izvode u manifestno vrlo različitim vrstama i oblicima *fitness* aktivnosti, s gledišta anatonsko – fiziološke analize lako je uočiti da se raznolikost gibanja može razvrstati u nekoliko grupa.

1. **Najveću grupaciju čine kretne strukture koje po svojim strukturalnim obilježjima spadaju u tipične monostrukturalne ciklične aktivnosti što se izvode samostalno ili s drugim gibanjima unutar različitih kompozita modernih aerobik programa. Sve kretne strukture iz ove grupacije imaju slijedeća anatonsko – fiziološka obilježja:**

- 

Dinamički pokreti umjerene brzine izvode se na račun ritmičkih kontrakcija i relaksacija velikog broja mišićnih grupa, pri čemu u takvom radu uvijek sudjeluju i najveće mišićne grupe.
- 

Intenzitet rada svih uključenih mišićnih grupa relativno je nizak, jer se u fazama njihovih kontrakcija aktivira znatno manji broj motoričkih jedinica nego što su njihovi realni potencijali.
- 

Redoslijed, obim, intenzitet i trajanje kontrakcije i relaksacija svih uključenih mišićnih grupa stvara optimalne pretpostavke za učinkovito funkcionisanje tzv. "mišićne pumpe", gdje mišićna aktivnost pomaže srčanoj "pumpi" pri cirkulaciji krvi kroz kardiovaskularni sistem, a ujedno omogućuje respiratornom sistemu da optimalno funkcionira u uslovima povećanih radnih zahtjeva.
- 

U svim motoričkim strukturama gdje je ostvaren opisan način rada mišićnog sistema stvaraju se i svi povoljni uslovi za optimalno djelovanje sistema za transport kisika, a istovremeno i optimalni uslovi za djelovanje složenih procesa metabolizma. Dakle, u opisanim motoričkim aktivnostima mogu se uspostaviti uslovi za djelovanje svih mehanizama koji su odgovorni za transport i transformaciju energije u ljudskom organizmu.

2. Drugoj po veličini grupi pripadaju sve one kretne strukture kod kojih se u kraćim vremenskim intervalima aktiviraju u znatnom obimu rada različite izolirane mišićne grupe.

Tu se prvenstveno nalaze one kretne strukture koje se po svojim bitnim karakteristikama mogu svrstati u grupu tzv. izolirajućih vježbi snage.

Te se kretne strukture izvode u teretani, ali i u okviru različitih programa aerobike unutar tzv. sekcija snage ili su uklopljene u tzv. kardio – sekciju uz uslov da bitno ne narušavaju tok i trajanje kontinuiranog vježbanja.

Sve kretne strukture koje pripadaju ovoj grupaciji imaju slijedeća zajednička anatomska – fiziološka obilježja:

- 

Pri izvođenju jednostavnih, relativno sporih dinamičkih pokreta ekstremiteta pojedinih segmenata tijela, odlučujuću agonističku funkciju ima u pravilu samo jedna mišićna grupa. U izvođenju dobro konstruiranih izolirajućih vježbi snage, aktivitet i broj ostalih mišićnih grupa koje u takvim kretanjima sudjeluju kao sinergisti ili fiksatori, sveden je na najmanju moguću mjeru, tako da tzv. kinetički lanac sadrži najmanji mogući broj karika.
- 

Aktivnost agonističkog mišićnog sklopa tokom izvođenja određene vježbe obično je dosta velika i po intenzitetu i po trajanju, dok je aktivnost sinergista i fiksatora znatno manja.
- 

Najveći broj izolirajućih vježbi snage izvodi se na takav način da je agonistički mišićni sklop kroz čitavo vrijeme rada aktivan, pri čemu je u fazama svladavanja otpora njegova aktivnost veća (aktivna faza), dok je u fazama popuštanja otporu njegova aktivnost manja (pasivna faza). Samo u manjem broju tipičnih izolirajućih vježbi snage moguće je u tzv. "pasivnim fazama" smanjiti aktivnost agonista koja se može tretirati kao kratkotrajni odmor (vježbe pod malim vanjskim opterećenjem ili vježbe bez opterećenja s kontroliranim svjesnim kontrakcijama i relaksacijama).
- 

Zanimljivo je da se samo u izolirajućim vježbama snage tokom izvođenja pokreta koristi pojačana, pa i snažna aktivnost antagonista. Njihova se funkcija svodi na to da svojom aktivnošću povećaju djelovanje sila otpora i to posebno u onim dijelovima amplitude pokreta gdje se zbog povoljnog odnosa poluga smanjuje djelovanje vanjskog otpora. U dijelu izolirajućih vježbi snage, bez vidljivog vanjskog opterećenja, tj. u vježbama kod kojih se simulira vanjsko opterećenje, sila što je generiraju antagonisti stvarni je otpor koji svojom aktivnošću savladavaju agonisti.
- 

Zbog konstantnog visokog aktiviteta lokalnih muskularnih sklopova u tim se mišićnim regijama stvaraju nepovoljni uslovi za dugotrajnije odvijanje efikasnih metaboličkih procesa, što dovodi do visokog nivoa lokalnog umora, a ubrzo potom i do potpune nemogućnosti daljnjeg rada. Osnovni razlog za takvo stanje je pojava visokog perifernog otpora koji sprečava normalan protok krvi kroz aktivirani agonistički mišićni sklop. To neminovno dovodi do snažne redukcije dopreme energijom bogatih materija uz istovremeno nagomilavanje sve većih količina štetnih produkata metabolizma.

U višekratnom ponavljanju vježbi ovoga tipa, kod osoba koje imaju duži trenažni staž, pa su sposobne izazvati efikasni transformacijski podražaj, dolazi do relativno kratkotrajne hipertrofije u području aktiviranih mišićnih skupina zbog povećanog dotoka krvi u funkciji bržeg uspostavljanja optimalnog stanja u aktiviranom mišićnom tkivu.



Kod tipičnih izolirajućih vježbi snage u svim drugim dijelovima ukupnog mišićnog sistema, osim u jako aktivnoj agonističkoj grupi, svi se metabolički procesi odvijaju u relativno povoljnim uslovima, čak i u sinergističkim i fiksatorskim mišićnim grupama, a također i kod antagonista, ukoliko se aktiviraju, jer je njihova aktivnost manja od aktivnosti glavne agonističke mišićne grupacije.

Zbog toga respiratorni sistem i najveći dio kardiovaskularnog sistema funkcionira u uslovima relativno malog fizičkog napora.

Upravo ove karakteristike omogućavaju da se, uz povoljan izbor i distribuciju izolirajućih vježbi snage, trenažni proces odvija s relativno kratkim odmorima između vježbi (u teretani ili u tzv. sekciji snage u cjelovitim aerobik treninzima) ili da se čak izvodi kontinuirano bez prekida, kao što se to čini u nekim vrstama aerobike (razne vrste NEW BODY aerobike).

3. Treću grupaciju vježbi sačinjavaju također vježbe snage, no njihova su anatomska – funkcionalna obilježja drugačija od vježbi iz prethodne grupacije.

U ovu grupu vježbi spadaju one kretnje strukture kod kojih se u relativno kratkom vremenu u znatnom volumenu rada aktivira veliki broj mišićnih grupa.

Vježbe tog tipa primjenjuju se u manjem broju u *fitness* programa i to najčešće u obliku koji ne zahtijeva aktiviranje maksimalnih potencijala vježbača. Izvode se u pravilu u “teretani” na manjem broju specijaliziranih sprava namijenjenih jačanju nogu, prsa i leđa, ili slobodnim dvoručnim utezima, a najčešće se nominiraju kao “osnovne vježbe”.

Ove se vježbe u većoj mjeri i u svojoj punoj namjeni koriste u svim onim slučajevima kada se teretana *fitness* centra koristi u svrhu bazičnih priprema sportista ili ako u *fitness* centru postoji veći broj članova sklonih *body buildingu*.

Sve kretnje strukture iz ove relativno malobrojne grupacije vježbi imaju slijedeća zajednička anatomska – funkcionalna obilježja:

- a) Pri izvođenju jednostavnih i relativno sporih dinamičkih pokreta ekstremiteta ili pojedinih segmenata tijela, uvijek u akciji sudjeluje veći broj najvećih mišićnih grupa ljudskog tijela i daleko veći broj manjih mišićnih grupa, tako da je ukupna količina aktivirane mišićne mase izrazito velika.
- b) Iako su “osnovne vježbe” interno kategorizirane prema onoj mišićnoj grupaciji koja ima glavnu agonističku funkciju, a ta često može biti relativno mala, pa i relativno slaba, izvođenje odabranih kretnih struktura nužno zahtijeva zajedničko sinhronizirano djelovanje većeg broja drugih mišićnih grupa uz istovremenu snažnu statičku i u suštini fiksatorsku aktivnost većeg broja mišićnih sklopova.
Takav zajednički i usklađeni rad velikog broja mišićnih grupa u pravilu rezultira velikom izlaznom silom iz čitavog mišićnog sustava, što omogućuje da se savladaju veliki otpori. Upravo to manifestno obilježje jasno razlikuje “osnovne vježbe” od ostalih vježbi snage.
- c) Za vrijeme izvođenja “osnovnih vježbi” stvaraju se vrlo nepovoljni uslovi za rad respiratornog i kardiovaskularnog sistema, a posebno ako se te vježbe izvode pod velikim ili čak maksimalnim graničnim opterećenjima. Naime, zbog intenzivne aktivnosti velikog broja mišićnih grupa u agonističkoj, sinergističkoj ili fiksirajućoj funkciji, izrazito je smanjen protok krvi u vrlo velikom dijelu vaskularnog sistema, a zbog najčešće snažne fiksatorske funkcije svih mišićnih grupa koje sudjeluju u radu respiratornog sistema, i mogućnost disanja je znatno smanjena.
- d) Visoki intenzitet rada velikog broja mišićnih grupacija utiče na veliku ukupnu potrošnju energije u jedinici vremena, a ostvaruje se primarno na račun anaerobnih energetske procesa. To utiče na pojavu kratkog trajanja same aktivnosti, a javlja se i znatan dug kisika. Zbog toga je nakon izvođenja vježbe ovog tipa nužan duži odmor radi oporavka organizma.

- e) U izvođenju vježbi ovog tipa, posebno ako se svladavaju znatni otpori, ostvaruju se uslovi za nepovoljno djelovanje vanjskih i unutrašnjih sila, što se može štetno odraziti na koštano – zglobovno, tetivno i mišićno pa i kardiovaskularnom sistemu. Zbog toga se ove vježbe, ukoliko se izvode pod visokim opterećenjem, mogu smatrati visoko rizičnim za sve osobe (pa čak i trenirane sportiste), koji nisu prošli kroz dugotrajni sistematski proces učenja ispravne tehnike rada i stručno programiranog vježbanja uz vodstvo školovanih stručnjaka te tako stekli potrebna znanja i sposobnosti za smanjenje rizika takvog vježbanja na minimum.
- f) Što je manje opterećenje pod kojim se vježbe ovog tipa izvode, manji je rizik od mogućih štetnih posljedica. Posebno to vrijedi za “osnovne vježbe” koje se izvode na dobro konstruiranim spravama visoke ergometrijske kvalitete, gdje ni za potpunog početnika nema nikakve opasnosti, uz uslov da se rad izvodi pod malim opterećenjem. “Osnovne vježbe” koje se izvode slobodnim dvoručnim utezima zahtijevaju znatno duži proces učenja.
- g) Na kraju je nužno napomenuti da se potencijalna transformacijska moć “osnovnih vježbi” mijenja s veličinom otpora, koji se u takvoj vrsti vježbi svladava u dinamičkom režimu rada. Naime, transformacijski efekti u području funkcionalnih, motoričkih i morfoloških obilježja su potpuno različiti ako se “osnovne vježbe” sistematski izvode pod relativno malim, srednjim ili velikim opterećenjima. Naime, nivo djelovanja sistema motoričkih jedinica i sistema za transport i transformaciju energije značajno se razlikuju s obzirom na silu koja se pri različitim vrstama rada zahtijeva.

4. Četvrta i ujedno i posljednja karakteristična grupacija kretnih struktura, koja se sistematski primjenjuje u okviru većeg broja fitness programa, sastavljena je od tzv. vježbi istezanja.

Ove se vježbe u fitness programima izvode metodom statičkog istezanja u aktivnoj i pasivnoj formi primjene.

Anatomska – fiziološke karakteristike ovog skupa vježbi su:

- a) Svaka pojedinačna kretna struktura iz ovog skupa vježbi izvodi se tako da omogući najveće moguće istezanje pojedinih lokalnih mišićnih grupa, a da se pritom pripadajući zglobovi, ligamentozni i tetivni subsistemi ne dovedu u ekstremne i rizične pozicije.
- b) Do krajnje pozicije dolazi se usporenim i kontroliranim pokretom koji ne izaziva burne reakcije urođenih zaštitnih refleksa, a prije svega refleksa istezanja.
- c) U svakoj se vježbi istegnuti položaj mišića, tetiva i ligamenata zadržava kroz neko vrijeme.
- d) U mišićne grupe koje su duže u istegnutom stanju, dotiče manje krvi arterijskim kanalima, jer su otpori u tim zonama vrlo veliki, dok se procesom postupnog povećanja napetosti u njima ubrzano istiskuje krv iz njihovog venskog subsistema. Upravo se zbog toga, kada vježba završi i istezanje prestane, do tada istegnute mišićne zone ubrzano popunjavaju novim i u pravilu većim količinama krvi, a također i u drugim tjelesnim tekućinama.

16.4 Kineziološka analiza i modeliranje fitness programa vježbanja

Fitness je pojavni oblik sistematskih transformacijskih procesa usmjerenih na promjene primarnih antropoloških karakteristika. Dinamika promjena sadržaja fitness programa vježbanja svakodnevno dopunjuje i proširuje sadržaj pojma FITNESS, što pakatkad otežava dekodiranje njegovog. Globalno je prihvaćeno da su fitness programi vježbanja kompleksi motoričkih kretnih struktura koji se najčešće koriste kao sadržaji za brojne i raznovrsne programe vježbanja što se provode u fitness centrima.

Čine ih slijedeće grupe sadržaja:

- 1) Kretne strukture koje se izvode uz muziku u formi simultanog vježbanja
- 2) Kretne strukture koje se izvode na simulatorima cikličnih gibanja

- 3) Kretne strukture koje se izvode u teretani, dakle, na posebno konstruiranim spravama ili specifičnim pomagalicama za jačanje i oblikovanje komponenti lokomotornog aparata.

Ako se, po uzoru na sportske discipline, svaka pojedinačna kretna struktura shvati kao zaseban i cjelovit tehnički element, skup kretnih struktura koje se koriste u različitim *fitness* programima postaje zaista masivan. Najveći broj elemenata sadrži grupa 1, u kojoj preovladavaju različite podvrste aerobike i njima pridruženog *stretchinga*. Broj kretnih struktura u ovoj podgrupi stalno raste, jer se na tržištu *fitness* programa stalno pojavljuju novi i novi programi vježbanja s novim elementima kretanja. Znatno manji broj vježbi izvodi se u teretani, no i njihov ukupan broj, u teorijski potpunoj ponudi, prelazi brojku od nekoliko stotina zasebnih kretnih struktura.

Najmanji broj pojedinačnih kretnih struktura izvodi se na spravama koje omogućuju simulaciju klasičnih monostrukturnih cikličkih gibanja.

Interdisciplinarnost predmeta kineziologijskih istraživanja nameće i složeni model analize aktivnosti koje eksplicitno i implicitno prepoznajemo pod pojmom *fitness*.

Ne svedemo li problem na nivo pojedinačnih znanstvenih disciplina s kojima je kineziologija u interdisciplinarnoj vezi, temeljni predmet istraživanja kineziologije jesu procesi i sadržaji. Stoga temeljna pitanja na koja treba dati odgovore, pripadaju području modeliranja programa *fitness* vježbanja, odnosno procesa i sadržaja transformacijskih procesa.

16.5 Analiza i modeliranje programa *fitness* vježbanja

Fitness programi vježbanja poznati su kao različite motoričke aktivnosti u funkciji transformacije antropoloških dimenzija. *Fitness* programi vježbanja s pravom se mogu svrstati u red onih motoričkih aktivnosti koje su posebno pogodne za razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, te morfoloških karakteristika, dakle onih dimenzija ličnosti koje su u samoj suštini ukupnog zdravstvenog statusa, jer od njih zavisi mogućnost prijema, prenosa i pretvaranja energije nužne za funkcionisanje svake pojedinačne stanice svih organa i organskih sistema organizma. Osnovni transformacijski ciljevi *fitness* programa kao cjelovitih sistema vježbanja:

- **Razvoj aerobnih sposobnosti;**
- **Redukcija potkožnog masnog tkiva;**
- **Razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti, a osobito snage, fleksibilnosti i koordinacije u ritmu;**
- **Oblikovanje pojedinačnih mišićnih grupa u harmoničnu globalnu cjelinu;**
- **Učvršćivanje i jačanje svih koštano – zglobnih i tetivnih segmenata lokomotornog aparata;**
- **Unaprijeđenje zdravstvenog statusa;**

Fitness programi su danas našli svoje prave pristaše kod gotovo svih kategorija korisnika. *Fitness* programi su našli svoju primjenu kod:

- **predškolske djece**
- **školske djece (svih uzrasta)**
- **u vrhunskom sportu**
- **u rekreaciji**
- **kod invalidnih osoba**

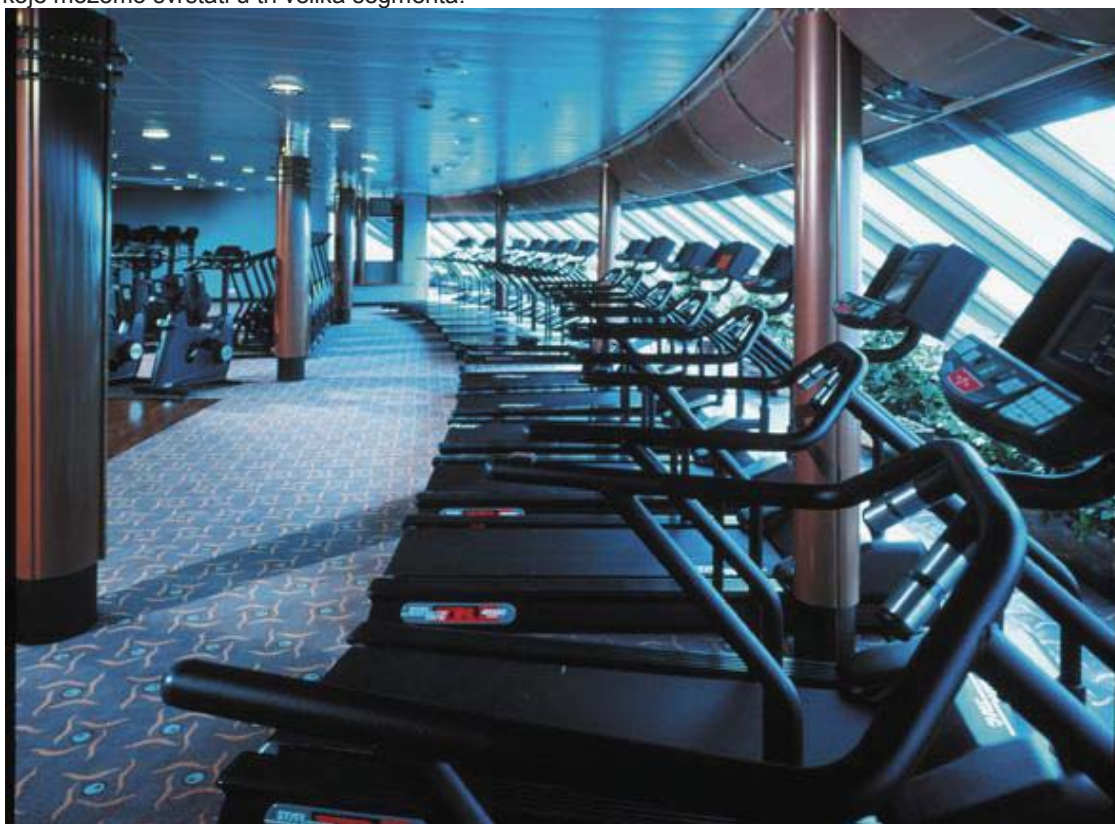
Fitness programi su osvojili sve kontinente svijeta i zauzeli vodeće mjesto po masovnosti vježbanja iz različitih razloga, a prije svega:

- **mogućnosti uključivanja i aktivnog vježbanja u početnim programima nije limitirana nivoom antropoloških obilježja, a ni obimom i nivoom motoričkog znanja.**

*Svaki učesnik – pojedinac može vrlo dobro napredovati uz jedan jedini uslov — **DA SISTEMATSKI VJEŽBA.***

- *osim razvoja aerobnih sposobnosti, fitness programi posebno razne vrste aerobike, omogućavaju efikasnu redukciju potkožnog masnog tkiva i formiranje skladne tjelesne građe.*
- *muzika, svojom melodijom i ritmom, neodvojiv je dio svih oblika i vrsta moderne aerobike. Moderna i privlačna muzika, koja je snažan doživljaj ritma i tempa, izuzetno povoljno djeluje na motivaciju vježbanja.*
- *važno obilježje fitness programa je da kroz veliki broj relativno jednostavnih i različitih kretnih struktura osigura povoljne uslove za rad respiratornog i kardiovaskularnog sistema.*

Fitness programi se sprovode u zato predviđenim Fitness centrima, a moderno opremljen fitness centar pored ostalih obaveznih sadržaja treba da posjeduje uslove za sprovođenje svih vrsta fitness programa koje možemo svrstati u tri velika segmenta:



Moderni fitness centar

- 1) Kardio program sa dijagnostikom
- 2) Programi za rad na spravama i slobodnim tegovima za individualni trening
- 3) Grupni program

Prvi dio čini kardio program čijom primjenom povećavamo funkcije kardio – vaskularnog sistema.

U okviru drugog segmenta razlikujemo tri vrste aktivnosti, možemo slobodno reći tri sporta u sva tri oblika (profesionalni, rekreativni, amaterski), a to su dizanje tegova, discipline snage i tjelesna izgradnja.

Treću grupu čine grupni programi (razne vrste aerobika).

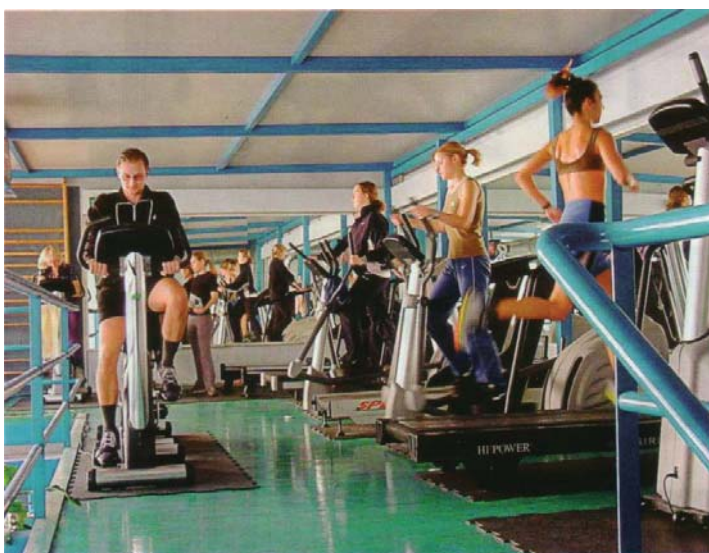
17. KARDIOFITNESS

Novi trend treninga srca i krvotoka postaje sve traženiji. Cardio fitness linija je u potpunosti posvećena kardiovaskularnom vježbanju.

Pravilan izbor i prihvaćanje novog trenda pomaže efikasnom komuniciranju s korisnicima i razvijanju promotivno - reklamne kampanje i međusobne komunikacije (instruktor - korisnik).

Analizirajući potražnju, odmah nailazimo na vrlo interesantne marketinške rezultate. *Kardiofitness* je visoko dinamičan "proizvod", personalni trening fiziološke izdržljivosti, programi kontrole i redukcije težine, preventivna terapija, terapija jačanja kardio aktivnosti, specifičan trening za razne sportove.

Fleksibilnost sistema je fenomenalna i omogućuje nam ulazanje u cijeli niz još nepokrivenih segmenata tržišta, željnih stalnih kontrasta i promjena.



***Kardiofitness
rezultati na zaslonu
(display) monitora
konkretno su dokaz
poboljšanja, što
motiviraju korisnika
da se pridržava
savjeta programa.***

Najmodernija tehnologija korisniku omogućuje postizanje odličnih rezultata uz konstantno poboljšanje efikasnosti. Strojevi imaju veliki broj funkcija, što oživljava vježbanje, a monotonija i dosada stvar su prošlosti.

Kompletan niz kompjuterskih strojeva za poboljšanje kardio - respiratornog kapaciteta i povećanja otpornosti na umor u sportu i svakodnevnom životu omogućuje u ograničenom prostoru, velikom broju korisnika istovremeno vježbanje, uz pomoć kompjutera koji igra ulogu "osobnog trenera" za vrhunske rezultate.

Nova tehnologija omogućava vježbaču da trenira uz konstantnu brzinu pulsa, ili da prati zadani program s varijacijama brzine pulsa. To je moguće zahvaljujući konstantnoj kompjuterskoj kontroli pulsa, koji automatski adaptira stepen opterećenja, tako da brzina pulsa ostaje na zadanoj (programiranoj) vrijednosti.

U svim drugim funkcijama kompjuter osigurava da se ne pređe granica sigurnosti, a ako se to dogodi, oglašava se zvučno ili

vizuelno upozorenje.

Pojedinac želi da ga sprave motiviraju, da ih jednostavno eksploatiraju i da su jednostavne.

Cardio fitness je visokodinamičan proizvod:

- personalni trening fiziološke izdržljivosti
- programi kontrole i redukcije težine
- preventivna terapija
- terapija jačanja kardio aktivnosti
- specifičan trening za razne sportove

Važna mogućnost ovakvog progama je testiranje rezultata i sposobnosti, radi funkcionalnog napretka što predstavlja izuzetnu motivaciju korisnika.

IZBOR IDEALNE BRZINE PULSA:

Maksimalna brzina pulsa (100%) - 220 - godine starosti

1. **zona** visokog rizika dovodi do kardiovaskularne patologije;
2. **zona** s visokom kardiocirkularnom komponentom (održava otkucaje srca između 70% - 85%);
3. **zona** s visokim korištenjem masti kao izvora energije (održava otkucaje srca između 60% - 70%);
4. **zona** gotovo neinteresantna za trening.

KARDIOFITNESS LINIJA: OSNOVNI MODELI



POKRETNNA TRAKA ZA TRČANJE: pruža vrhunski jogging.

Postoje dvije vrste motora:

a) motori na izmjeničnu struju i b) motori na istosmjernu struju.



BICIKL: simulator vožnje biciklom, može se koristiti u svakom području: sport, medicine, rehabilitacije.



STEP: simulator stuba projektiran i konstruiran za kardiovaskularni trening (koračanje, stupanje, penjanje) s elektromagnetskim otporom i kontroliše se osobnim računalom.

VESLO: simulator veslanja, kompjuterizovan, omogućuje brzinu veslanja i pulsa.



SKIJE: simulator skijanja tehnikom slalom ili skijaškog trčanja.

17.1 Kardio vježbe u treningu body buildera

Dobro je poznato da su kardio vježbe dobre za trošenje viška masnoća, mršavljenje i zdravlje srca. No, morate znati da pretjerano izvođenje kardio vježbi može spriječiti rast i razvoj mišića.

No, ne smijete ih nikako posve odbaciti zbog fitnesa, zdravlja i potrošnje određene količine kalorija. Ne želite biti jedan od onih masivnih buildera koji se ne mogu uspeti uz stepenice. Osim toga, određena količina kardio vježbi dokazano pomaže u gubljenju viška kilograma. No, ne trebate ih raditi 90 minuta na dan.

Američki stručnjaci tvrde da više od 30 minuta kardio vježbi na dan, tri puta u sedmici, jest nešto što nema smisla raditi jer ne donosi rezultate. Bodybuilder natjecatelj želi izgledati najbolje što može i da bi to postigao treba jesti pravilno i vježbati s tegovima.

No, kombinacija striktno dijete i teških kardio vježbi može spriječiti razvoj mišićne mase. Dijeta ili stanje u kojem je prisutan deficit kalorija jest kataboličko. Na sve dodate kardio vježbe iscrpljujete svoje tijelo, odnosno sami izjedate svoje mišiće. A posljedica svega su gubitak snage i veličine.

Ako vam treba još dokaza u vezi ovih neželjenih mogućnosti, razmislite o tijelu trkača na duge staze. Jeste li ikada vidjeli kojeg koji nosi veliki broj kilograma mišića na sebi? Niste, i nećete. Bodybuilderi koji se tjeraju na zahtjevne kardio treninge čine isto: pretvaraju sebe u aerobne sportaše.

Tijelo je struktura koja se prilagođava svakom zahtjevu koji mu se nametne. Ako radite duge kardio treninge, prilagodit ćete se na manji fiziološki stres i samim time omogućiti sebi da izvodite ovu vrstu aktivnosti, a da pritom mozak i druge tjelesne funkcije normalno rade. Jedan od elemenata takve adaptacije jest smanjenje mišićne mase što je nužno kako bi tijelo moglo podnijeti regulaciju temperature.



Da bi izdržavalo duže kardio treninge, tijelo će se riješiti svega što smatra viškom u obliku i čistog mišićnog i adipoznog tkiva. Iz tog razloga kardio vježbe moraju se raditi umjereno.

Neke će vam pomoći da izgubite masne naslage, ali previše njih po jest će mišićno tkivo koje ste tako predano gradili.

17.1.1 Mišići

Vaše se tijelo na drukčiji način prilagođava aerobnim treninzima i treninzima snage. Za razliku od vlakana tipa II koja rastu kad radite u teretani, vlakna tipa I ne doživljavaju hipertrofiju kad radite s utezima. Vlakna tipa I otporna su na umor, nemaju jednaku snagu i uglavnom se oslanjaju na kisik za proizvodnju energije zbog čega su antiteza mišićnih vlakana potrebnih bodybuilderima.

Njima su potrebna vlakna tipa II. Kad radite puno kardio vježbi, trenirate vlakna tipa I. Rezultat toga jest da ne možete trenirati s velikim težinama. Zajedno s pojačanom potrošnjom kalorija prisutnom kod aerobnih treninga i vremenski kraćim treninzima s tegovima, doći će do smanjene reakcije hipertrofije mišića.

Previše kardio vježbi također odnosi kalorije potrebne za mišićni rast. U ekstremnim slučajevima kad ste istodobno na dijeti i radite dosta kardio treninga, vaše tijelo razgrađuje mišićno tkivo kao izvor energije. Taj proces, poznat kao katabolizam, posljednja je stvar koju bodybuilder želi.

17.1.2 Koliko je previše?

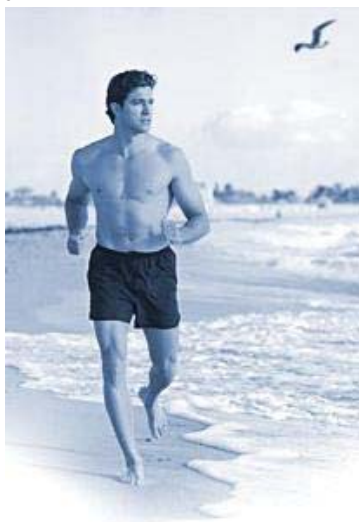
Koliko je onda potrebno raditi kardio vježbi? Opšta je preporuka 90-120 minuta u sedmici, 3-4 polusatne sesije umjerenog do intenzivnog kardio vježbanja. Budući da neki znanstvenici predlažu i maksimalno 90 minuta, možete raditi samo jedan trening u sedmici manjim intenzitetom na približno 60% maksimalnog broja otkucaja srca.

Za one koji trče, više nije uvijek bolje. Trčanje - za razliku od brzog hodanja i jogiranja - može biti jedan od kataboličkih oblika aerobne vježbe. Zbog velikog stresa kojemu je tijelo izloženo te potrošnje kalorija, trčanje se ne preporučuje uvijek kao dio programa tjelovježbe.

17.1.3 Raznolike mogućnosti kardio treninga

Nemojte se bojati različitih kardio treninga - raznolikost može ubrzati gubitak masnoća. Na primjer, vježbanje na steperu ili veslanje kao zamjena za sobni bicikl.

Za najbolje rezultate mijenjajte kardio modove, umjesto da bezglavo produžavate treninge. Jednostavno se prebacujte sa stepera, eliptičnog bicikla, mašine za veslanje i tako dalje. Vidjet ćete da ćete postizati bolje rezultate kad je riječ o mršavljenju.



Vaš kardio trening / trening snage			
Evo jednog načina kako možete kombinirati kardio vježbe i trening snage. Ova split rutina preporučuje se onim naprednijim builderima koji žele izgraditi masu i istodobno izgubiti 5 kg tjelesnih masnoća. Dijeta je također važna.			
Dan	Vrsta vježbanja	Dio tijela ili oblik kardio vježbe	Intenzitet
Ponedjeljak	Trening snage	Leđa, bicepsi nogu, deltoidi	
Utorak	Kardio	30 minuta na biciklu	70% - 80%
Srijeda	Trening snage	Grudni koš, bicepsi, listovi	
Četvrtak	Kardio / Trening snage	30 minuta na mašini za veslanje Abdomen	65% - 75%
Petak	Trening snage / Kardio	Kvadriceps, gluteusi, tricepsi 30 minuta brzog hodanja	Lagan, 60%
Subota	Kardio	30 minuta spinninga ili trening u intervalima	HIT; 75% - 85%
Nedjelja	Odmor		

17.2 Kardio fitness trening u kondicijskoj pripremi sportista

Danas vrlo popularan naziv kardio fitness trening (engl. cardio fitness) u osnovi označava sve kineziološke aktivnosti kojima je osnovni cilj trenažnog procesa unapređenje stanja kardiovaskularnog sistema, tj. trening funkcionalnih sposobnosti. U tom se smislu kardio fitness treningom mogu smatrati svi oblici treninga koji ciljano djeluju na poboljšanje tog organskog sistema. Danas je poznato kako su za unapređenje stanja kardiovaskularnog sistema najpogodnije ciklične monostrukturne aktivnosti (hodanje, trčanje, vožnja bicikla, veslanje, plivanje....), ali je u svijetu i kod nas termin kardio fitness postao u stvari sinonim za simulirane ciklične monostrukturne aktivnosti koje se izvode na stacionarnim spravama za vježbanje - simulatorima ili ergometrima.



Tako se npr. trčanje izvodi na pokretnoj traci, vožnja bicikla na bicikl ergometru ili veslanje na veslačkom ergometru.

Kardio fitness trening se primjenjuje, prije svega, u sportskoj rekreaciji i/ili rehabilitaciji, ali kako je kvaliteta dobrim dijelom i osnova za funkcionalne sposobnosti (izdržljivost), metoda kardio fitness treninga nerijetko se upotrebljava i u kondicijskoj pripremi sportista.

Kardio fitness trening općenito izaziva ove promjene:

- Povećava se broj kapilara i mitohondrija.
- Sposobnost aktiviranih mišićnih vlakana proizvodnju energije u oksidativnim procesima postaje veća.
- Smanjuje se vrijeme potrebno da se postigne stabilno stanje frekvencije srca (steady state) prilikom vježbanja.
- Aktivnosti u aerobnom režimu rada odvijaju se efikasnije.

17.2.1 Prednosti primjene kardio fitness treninga

U osnovne prednosti primjene kardio fitness treninga u kondicijskom treningu sportista može se ubrojiti slijedeće:

- primjenjivost u svim vremenskim uslovima
- potencijalna primjenjivost u situacijama kada je sportista povrijeđen;
- mogućnost egzaktno kontrole parametara treninga.

► Primjenjivost u svim vremenskim uslovima

S obzirom da se kardio fitness oprema koristi u zatvorenim prostorima (koji su danas uglavnom klimatizirani), može se primjenjivati i u situacijama nepovoljnih vremenskih uslova (kiša, snijeg, hladnoća, vrućina....). Ne treba posebno isticati koliki je to doprinos trenažnom procesu.

► Primjenjivost u situacijama kada je sportista povrijeđen

Kardio fitness oprema danas pruža brojne mogućnosti da se u treningu primjenjuju veća ili manja opterećenja različitih mišićnih grupa i zglobnih sistema. U vrhunskom sportu ozljede lokomotornog aparata nisu nikakva rijetkost i one nerijetko onemogućavaju primjenu klasičnih trenažnih sadržaja. Taj se problem barem djelomično može prevladati primjenom savremene kardio fitness opreme.

Autoru nije namjera kazati da trening na ručnom bicikl ergometru (kardio fitnes sprava na kojoj se aktiviraju samo gornji ekstremiteti) ima jednaku transformacijsku moć kao i trčanje (za, primjerice, košarkaša), ali vjerojatno će se svatko složiti da je bolje primijeniti i taj oblik treninga, nego pauzirati dvije sedmice zbog npr. povrede skočnog zgloba ili koljena. Uostalom, moguće je da priroda povrede dopušta primjenu stepera (simulator penjanja po stepenicama), jer u takvom radu nema izraženog sudara sa podlogom (kao kod trčanja), dok se odgovarajuća miškulatura primjereno aktivira i opterećuje.

► Egzaktna kontrola trenažnih parametara (parametara opterećenja)

Nema sumnje da se radi o jednoj od osnovnih prednosti primjene kardio fitnes treninga u kondicijskom treningu sportista. Kardio fitnes oprema danas je redovito tehnološki visoko sofisticirana sa gotovo idealnim rješenjima za vrlo precizno prilagođavanje opterećenja. Osim toga, olakšana je i kontrola sportaševe reakcije na vježbanje (primjena monitora frekvencije srca - FS, mjerenje laktata, pa sve do primjene aparature za mjerenje pritiska krvi).

17.2.2 Opterećenje u kardio fitnes treningu

Kardio fitnes oblik je trening koji se provodi kako bi se adekvatno opteretio i, u konačnici, unaprijedio funkcionalni status sportiste (vježbača). Iz ovog proizilaze neke temeljne pretpostavke za definiranje veličine i vrste opterećenja koja se primjenjuje u kardio fitnes treningu. U pravilu se u radu na kardio fitnes opremi primjenjuju jednaka opterećenja koja se primjenjuju i u, za sportistu uobičajenom, klasičnom treningu funkcionalnih sposobnosti (izdržljivosti). Naravno, ovisno o ciljnoj usmjerenosti pojedinog treninga, kao i o konkretnom stanju u kojemu se sportista u datom trenutku nalazi, intenzitet (i ekstenzitet) rada bit će karakterističnih veličina i dinamike.

Kada se trening provodi na kardio fitnes opremi, nije nužno da sportista kretnu strukturu na spravi izvodi jednako kvalitetno kao i na uobičajenom treningu. Primjerice, trening na pokretnoj traci može poslužiti kao izvanredan trening izdržljivosti (funkcionalnih sposobnosti) za nogometaše koji ionako uobičajeno treniraju trčeći. Međutim, bez obzira na sve sličnosti, kretne strukture u tim dvijema aktivnostima nisu identične. U toj se situaciji treba očekivati da, primjerice, ista frekvencija srca (pomoću koje se najčešće prati stanje opterećenja), postignuta na pokretnoj traci i postignuta prilikom "pravog" trčanja, ne odražava jednaka opterećenja. Razlog tome je neadekvatna tehnika izvođenja kretne strukture na pokretnoj traci.



Naime, opšte je poznato da neekonomično izvođenje ma koje kretne strukture za sobom povlači i pojačanu fiziološku reakciju na vježbanje, što ne treba biti (a najčešće i nije) paralelno i u istoj mjeri praćeno porastom fiziološkog opterećenja kojemu je sportista izložen. Te razlike vjerojatno neće biti pretjerano visoke, ali svejedno o njima treba voditi računa.

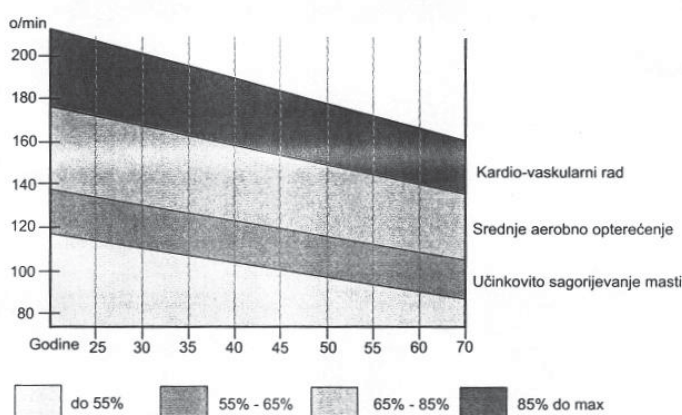
Drugi problem nešto je izraženiji. Radi se o pokušaju da se izjednače opterećenja postignuta na različitim kardio fitnes spravama. Nije rijetkost da sportisti (ponekad i treneri) frekvenciju srca bezrezervno smatraju pravom i jedinom mjerom radnog intenziteta. Tako onda smatraju da frekvencija srca postignuta na veslačkom ergometru odgovara FS postignutoj na, primjerice, pokretnoj traci. Drugim riječima, sportisti znaju razmišljati na način: "Svejedno je na kojoj sam spravi postigao određenu frekvenciju srca - sve dok je ona onolika kolika treba biti". Takvo razmišljanje, međutim, nije ispravno. Naime, FS postignuta prilikom trčanja ne odražava jednako fiziološko opterećenje kao ista FS postignuta prilikom veslanja na ergometru. Prilikom trčanja srce krvlju treba opskrbljivati "samo" noge, dok u veslanju treba opskrbljivati kud i kamo veći broj mišićnih grupa. To je, međutim, samo jedan od problema.

U trčanju tijelo je u uspravnom položaju (što je otežavajući faktor za srčani mišić), a u veslanju je u sjedećem položaju (što relativno olakšava rad srca).

Nadalje, tehnika izvedbe vježbe može "olakšati" ili "otežati" rad, i tako dalje i tako dalje. U svakom slučaju, najbolji dokaz da FS nije pouzdana mjera fiziološkog opterećenja koja bi se mogla koristiti za usporedbu rada na različitim kardio fitness spravama, može se pronaći u istraživanjima provedenima na triatloncima. U njima je utvrđena razlika od 10 do 20 otkucaja srca na razini laktatnog praga između trčanja, plivanja i vožnje biciklom.

Tako se, primjerice, znalo dogoditi da isti sportista u trčanju laktatni prag ima na 160 o/min, a na 145 o/min u plivanju (Smith & Pickard, 2001). I da ne zaboravimo, kod triatlonaca vjerojatno ne postoji problem tehnike izvođenja kretnih struktura jer su to vjerojatno jedini sportisti koji čak tri, manifestno vrlo različite, aktivnosti (plivanje, vožnja biciklom i trčanje) izvode tehnički podjednako dobro.

Ovdje navedenim problemima vjerojatno dosta pridonose i proizvođači opreme, koji nerijetko "graf opterećenja" (slika 1), stavljaju na različite kardio fitness sprave, premda je on izrađen na temelju podataka koji su dobiveni (samo) trčanjem (Howley & Franks, 2001.).



Slika 1. Graf "zona opterećenja" (vodoravno, na apscisi, su godine starosti, a okomito, na ordinati, su vrijednosti frekvencije srca) - o/min (otkucaja u minuti)

Generalno, problem treninga izdržljivosti (funkcionalnih sposobnosti) je kod sportista dosta složeniji nego što bi se moglo pretpostaviti prema "grafu opterećenja", koji je, po mišljenju autora ovog rada, namijenjen prvenstveno rekreacijskom treningu. U sportskom treningu trebale bi se ipak primjenjivati nešto preciznije metode za određivanje razine intenziteta opterećenja, koje nisu ni nužno skupe ni komplicirane kao što se "često misli.

Neke vrlo primjenjive metode temelje se na praćenju frekvencije srca na različitim razinama radnog intenziteta, a mogu se naći i na mrežnim stranicama boljih proizvođača monitora frekvencije srca. Sofisticiranije metode, koje uključuju mjerenje koncentracije laktata (ili primitka kisika), primjenom različitih progresivnih protokola, ipak su nešto skuplje, ali i preciznije.

U svakom slučaju, preporuka je testiranje te vrste provesti barem na početku svakog pripremnog razdoblja, jer se stanje funkcionalnih sposobnosti mijenja, ali u treniranih odraslih sportista i ne tako često da jednom u polusezoni egzaktno definirane intenzitetske razine ne bi davale dovoljno prostora za suvislo planiranje i programiranje trenažnog procesa u idućih pet ili šest mjeseci.

Ovo se, naravno, ne odnosi na sportiste kojima je trening izdržljivosti (funkcionalnih sposobnosti) temeljna kategorija treninga (biciklisti, trkači, veslači i drugi), jer je njima potpuna preciznost u određenju opterećenja temelj svrshodnosti treninga.

Ipak, nerijetko gruba podjela na zone opterećenja (koje su prikazane i u grafu opterećenja) daje sasvim dovoljno parametara za provođenje nekih oblika kardio treninga (primjerice, u funkcionalno manje zahtjevnim sportovima ili u dijelovima sezone sa smanjenim volumenom rada), pa nije zgorega upoznati se s najčešćim metodama izračunavanja zona opterećenja koje se danas primjenjuju.

17.2.3 Metoda "postotka srčane rezerve"

Ova metoda temelji se na dokazanoj povezanosti "srčane rezerve" s primitkom kisika ili, tačnije, "postotak srčane rezerve" odgovara "postotku primitka kisika". Pojam "srčana rezerva" ustvari označava "raspon" ili razliku između maksimalne FS i FS u mirovanju.

Da približimo primjerom, ako osoba vježba na 0% srčane rezerve, ona u stvari vježba na 0% primitka kisika. Drugim riječima, osoba se nalazi na vrijednostima frekvencije srca u mirovanju (što je jednako 0% srčane rezerve), odnosno leži u budnom stanju, dakle, ustvari ne vježba, već bazalno miruje.

Da se sada prebacimo ipak na vježbanje. Kako je poznato da se proces vježbanja kojemu je cilj unapređenje stanja kardiovaskularnog sistema, treba odvijati u rasponu od 60 - 80% maksimalnog primitka kisika; potrebno je postići frekvenciju srca koja odgovara 60 - 80% srčane rezerve.

Uzmimo, primjerice, osobu od 30 godine kojoj trebamo pronaći rečeni nivo opterećenja. Najprije treba osobi izmjeriti FS u mirovanju (standardnom procedurom - u ležanju; primjerice 60 o/min), a potom kalkulacija izgleda ovako:

$$\text{FS maz} = 220 - 30 (\text{godina}) = 190 \text{ o/min}$$

$$\text{FS rez} = 190 \text{ o/min} - 60 \text{ o/min} = 130 \text{ o/min}$$

$$60\% \text{ od } 130 \text{ o/min} = 78 \text{ o/min}$$

$$78 \text{ o/min} + 60 \text{ o/min} = 138 \text{ o/min}$$

$$80\% \text{ od } 130 \text{ o/min} = 104 \text{ o/min}$$

$$104 \text{ o/min} + 60 \text{ o/min} = 164 \text{ o/min}$$

Ciljana frekvencija srca:

138 o/min do 154 o/min

Naravno, ista se metoda može učiniti i nešto preciznijom ako maksimalnu frekvenciju srca egzaktno izmjerimo jednostavnim progresivnim testom.

17.2.4 Metoda postotka maksimalne frekvencije srca

Ova metoda ustvari je osnova već prije spominjanog grafa opterećenja koji se vrlo često može pronaći na različitim kardio fitness spravama. Metoda je nešto manje precizna od prethodno objašnjene metode postotka srčane rezerve. Metoda se temelji na dokazanoj povezanosti postotka maksimalne FS i postotka primitka kisika. Tako je za naše potrebe zanimljivo reći da 70 - 85% maksimalne FS odgovara 55 - 75% primitka kisika. Prije je rečeno da se vježbanje provodi u rasponu od 60 - 80% primitka kisika, što je jedva 5% različito od ovdje ukalkulirane vrijednosti. Primjer za našeg vježbača izgledao bi ovako:

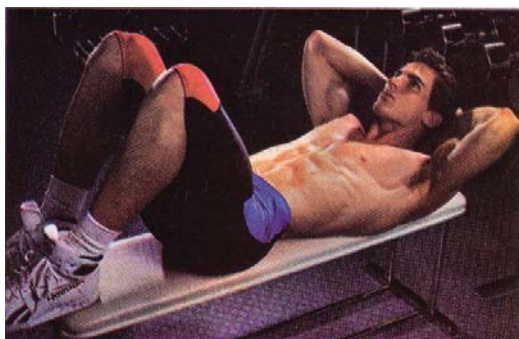
$$\text{FS max} = 220 - 30 (\text{godina}) = 190 \text{ o/min}$$

$$70\% \text{ od } 190 \text{ o/min} = 133 \text{ o/min}$$

$$85\% \text{ od } 190 \text{ o/min} = 161 \text{ o/min}$$

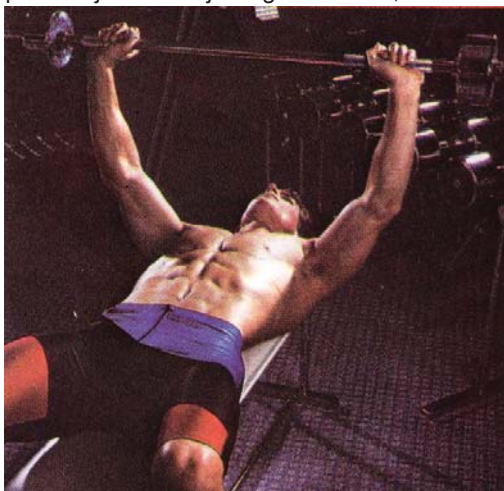
Raspon ciljane FS: 133 o/min - 161 o/min

Kao što je vidljivo, objema metodama dobivene su vrlo slične vrijednosti.



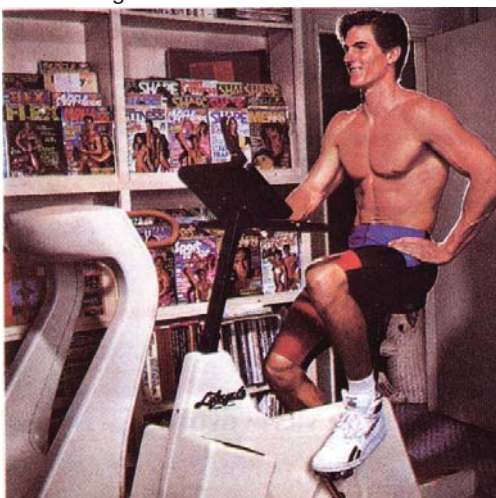
1 – TRBUŠNE KONTRAKCIJE

ovakvim vježbanjem. Ono što oni žele to su mišići i ništa drugo. Naravno, u zabludi su, poput onih što se posvećuju karoseriji svog automobila, a zanemaruju motor.



3 – POTISAK SA GRUDI

Trening koji vam ovde predlažemo izvodi se uz normalan program i za cilj ima aktiviranje vašeg srca. Nazvan je KARDIO KRUG, prilagođen je vježbanju u sali i traje 20-30 minuta. Ukoliko izvodite treninge aerobnog tipa (aerobik, trčanje, biciklizam), nemojte istog dana izvoditi i kardio krug.



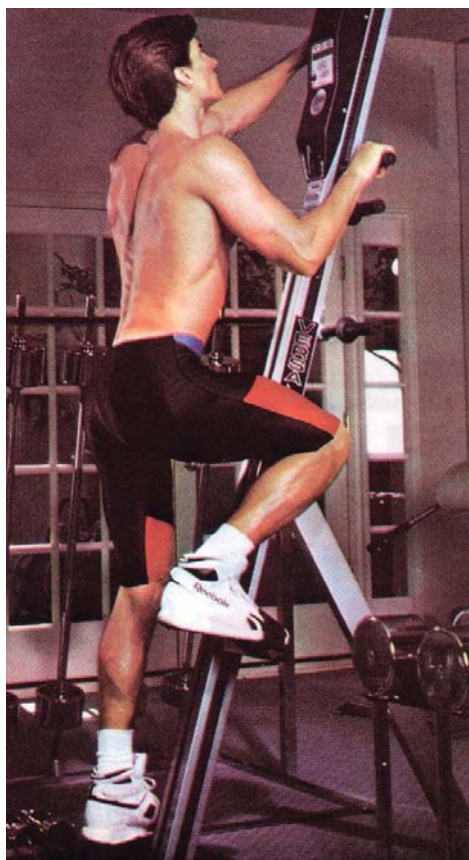
4 – VOŽNJA SOBNOG BICIKLA

17.3 Kardio krug I srce je mišić koji treba vježbati!

Ukoliko ste pratili dosadašnje članke u „Flexu“, upoznali ste niz vježbi koje omogućavaju razvoj mišića tijela. Ovaj put vam predlažemo da se malo posvetite i najvažnijem mišiću vašeg organizma, srcu. Oni koji žele izvući maksimum iz svog treninga moraju voditi računa o srcu.

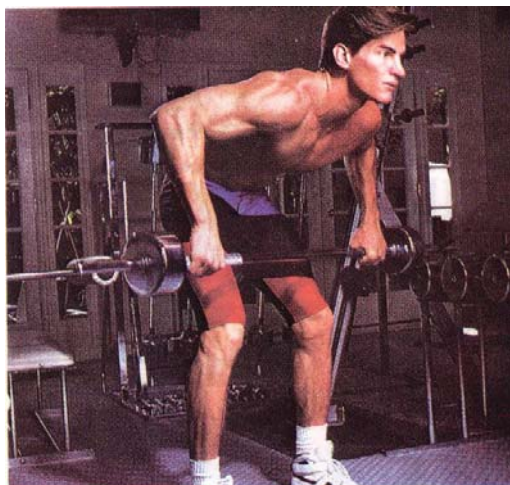
Da bi srce bilo u dobroj formi, poželjno je održavati njegov ritam u granicama između 65 i 85 %

maksimalne frekvencije tokom 20 minuta, tri puta sedmično. Ima onih koji ne žele da se pozabave

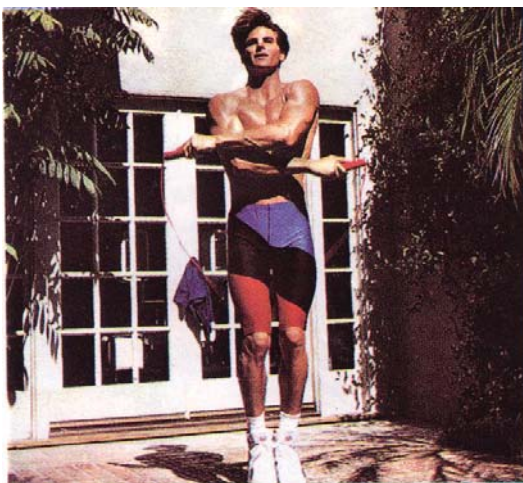


2 – MAŠINA ZA PENJANJE

Kardio krug se sastoji iz 8 vježbi koje angažuju veće mišićne grupe i 8 aerobnih vježbi. Osnovne i aerobne vježbe se izvode naizmjenično i bez odmora. Čim jednu završite, započnite drugu. Ritam prilagodite tako da se ne iscrpite već nakon nekoliko vježbi. Blagovremeno pripremite sprave da ne biste gubili vrijeme i pravili pauzu između vježbi. Ukoliko vježbate u grupi, organizujte se tako da svako radi različitu vježbu u istom trenutku. Neka vam ne smetaju male težine, jer treba izvesti 16 vježbi za manje od 20 minuta, bez prekida. Pridržavajte se savjeta!

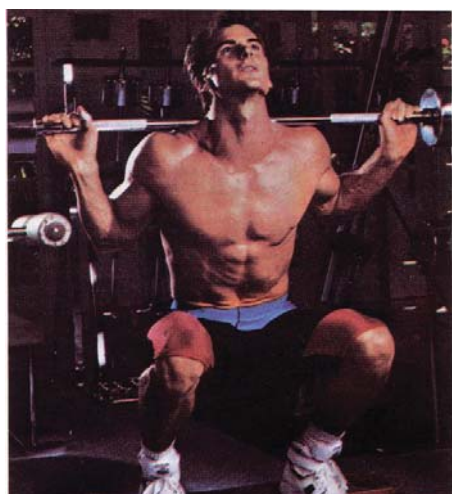


5 – VESLANJE U PRETIJKLONU



6 – PRESKAKANJE KONOPCA

4. VOŽNJA SOBNOG BIKIKLA. 1 minut. Ukoliko ga nemate, izvodite čučnjeve bez opterećenja s predručenjem u donjem i odručenjem u gornjem položaju. Čučnjeve izvodite brzo.



7 – ČUČNJEVI

Ako budete uporni i dosljedni, osim poboljšanja izdržljivosti i definicije mišića, povećaćete respiratorni kapacitet, smanjiti masne naslage, ojačati srce i odbrambeni mehanizam.

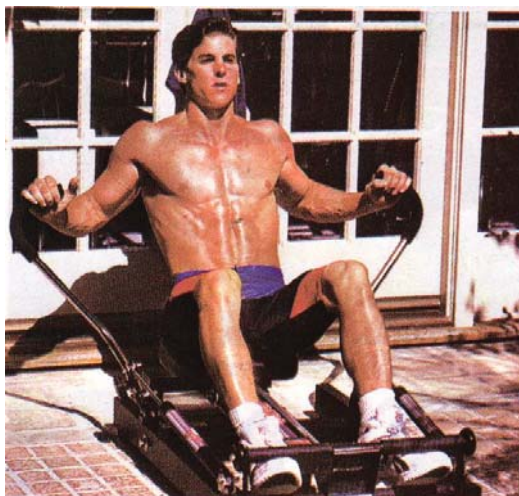
VAŽNI SAVJETI

Posavjetujte se s ljekarom prije nego započnete ovaj program, naročito ako ste početnik, ako imate više od 40 godina, ili osjećate veliku opterećenost dok trenirate.

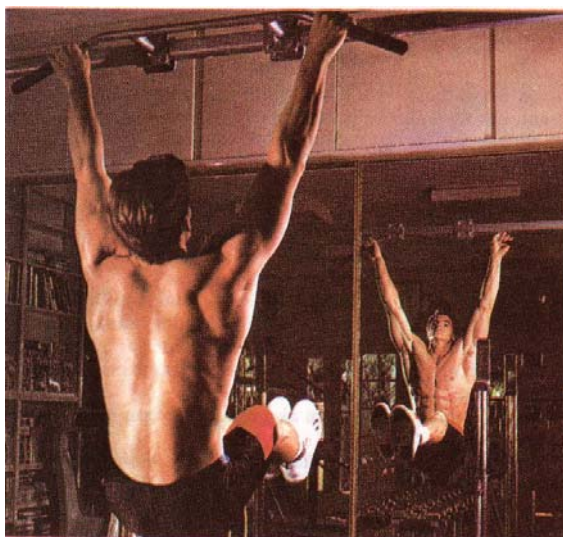
- Prve tri sedmice izvodite samo jedan kardio krug. Koristite male težine.
- Nakon tog perioda, možete izvoditi dva kardio kruga, s 2 do 3 minuta odmora između njih.
- Ne vježbajte do iscrpljenja (veliki broj ponavljanja). Vježbe s tegovima radite u 12-15 ponavljanja.
- Kontrolirajte puls u toku treninga. Idealan je 70% od maksimalne frekvencije. Da biste našli taj radni ritam, oduzmite vaše godine od 210 i dobijeni broj pomnožite sa 7. Nakon nekoliko sedmica, imaćete bolji uvid u svoje stanje pa nećete morati često da ga provjeravate.
- Prekinite s treningom ako osjetite da vam je loše ili nemate dah.
- Nakon tri mjeseca možete prilagoditi trening svojim mogućnostima. Povećati težinu, broj ponavljanja, dužinu trajanja itd.

Kardio krug

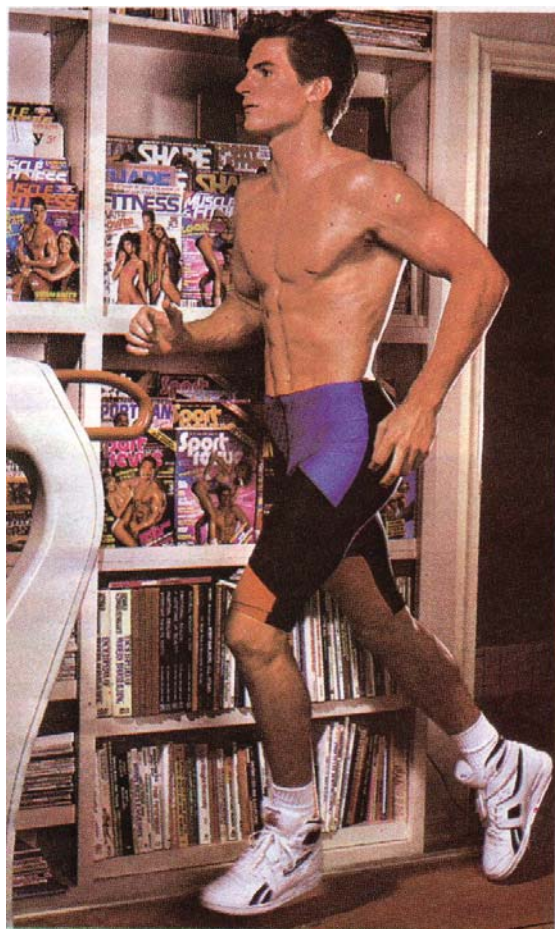
1. TRBUŠNE KONTRAKCIJE. 20 ponavljanja.
2. MAŠINA ZA PENJANJE. 1 minut. Ukoliko je nemate, može da posluži i klupa na koju ćete se penjati naizmjenično lijevom i desnom nogom.
3. POTISAK S GRUDI. 12 brzih ponavljanja manjom težinom (obratite pažnju na pravilno disanje pri izvođenju svakog ponavljanja).



8 – VESLANJE NA MAŠINI



9 – PODIZANJE NOGU IZ VISA NA VRATILU



10 – TRČANJE NA BESKONAČNOJ TRACI

5. VESLANJE U PRETKLONU! 12 ponavljanja. Teg povlačite do stomaka.

6. PRESKAKANJE KONOPCA. 1 minut.

7. ČUČNJEVI. 12 ponavljanja s manjom težinom.

8. VESLANJE NA MAŠINI ZA VESLANJE. 1 minut. Ako nemate ovu mašinu, možete izvoditi veslanje na donjem koturu „lat“ mašine, koristeći širi hvat i malu težinu.

9. PODIZANJE NOGU IZ VISA NA VRATILU. 20 ponavljanja.

10. TRČANJE NA BESKONAČNOJ TRACI. 1 minut. Za zamjenu može poslužiti trčanje u mjestu.

11. POTISAK IZA VRATA DVORUČNIM TEGOM. 12 ponavljanja.

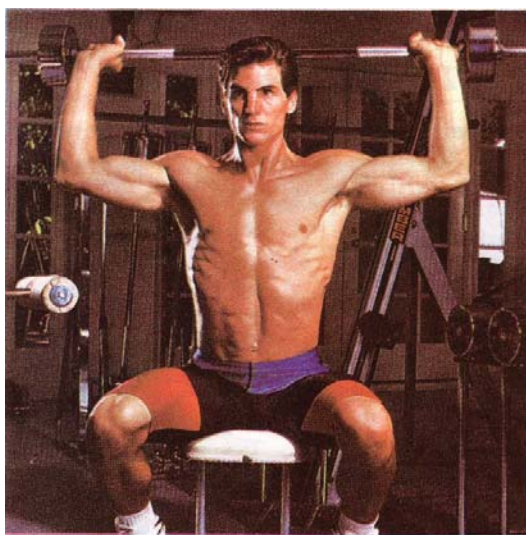
12. POSKOCI U MJESTU. 1 minut.

13. VUČENJE NA „LAT“ MAŠINI IZA GLAVE. 12 ponavljanja.

14. TRČANJE U MJESTU. 1 minut. Trčite brzo, uz visoko podizanje koljena.

15. POTISAK S GRUDI NA KOSOJ KLUPI. 12 ponavljanja.

16. VOŽNJA SOBNOG BICIKLA. 3 minuta, ili čučnjevi bez opterećenja (kao pod 4.), 2 minuta, što brže.



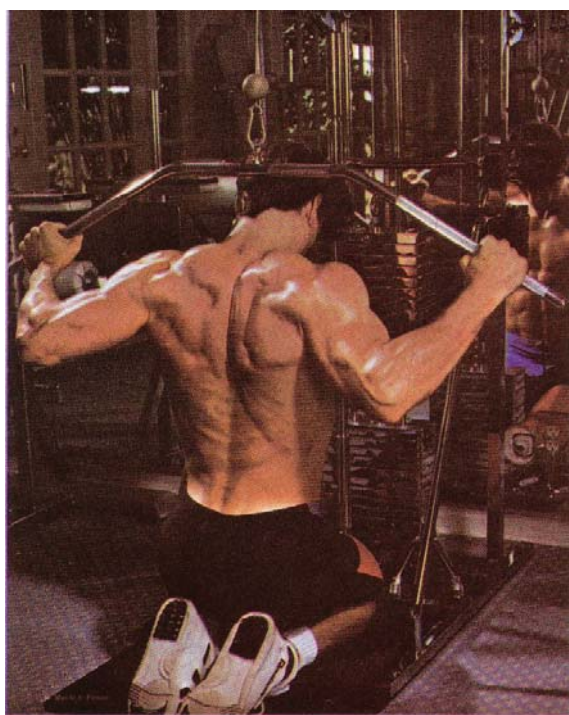
11 – POTISAK IZA VRATA DVORUČNIM TEGOM

U svakoj vježbi s tegovima ponavljanja treba izvoditi brže nego obično.

Dišite duboko, punim plućima.

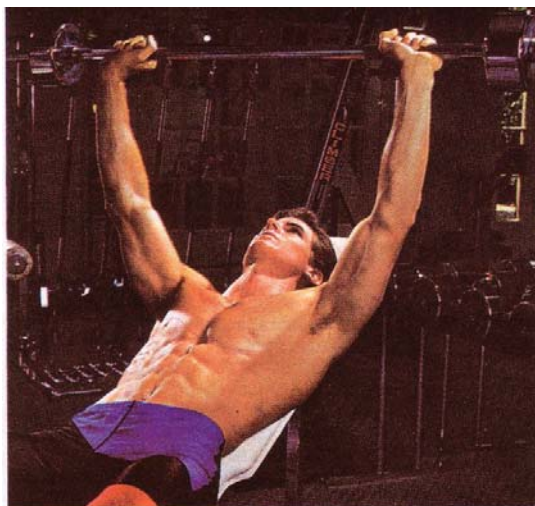


12 – POSKOCI U MJESTU



13 – VUČENJE NA LAT MAŠINI

14 – TRČANJE U MJESTU



15 – VUČENJE NA LAT MAŠINI

18. AEROBNI PROGRAMI

Šta se sve vježba u svijetu

Aerobni programi sadrže aktivnosti koje se u određenom ritmu i tempu provode kao vježbe oblikovanja tijela i pokreta. To su uglavnom ciklični i aciklični oblici kretanja koji podrazumijevaju sinhronizovane kretnje ruku, nogu i cijelog tijela., najčešće uz muzičku pratnju.

U ovom području se razvilo više interesantnih programa međusobno različitih po specifičnosti struktura kretanja koje se primjenjuju u različitom ritmu i tempu po specifičnostima medija u kojima se izvode.



DANCE TILL U DOT

Intenzivni ples sa elementima fanka i hip-hopa, baziran na osnovnim koracima aerobika. Igrajte do posljednjeg atoma snage! S obzirom na to da muzičku podlogu čine najnovije zapaljive melodije, to vam neće biti teško.



JAM

Ples čiju muzičku podlogu čine salsa, samba, afro i haus. Lako se izvodi, a pruža novu energiju i maksimalnu zabavu. Uspjećete ako pratite ritam bubnjeva.



TBC

Total Body Condition - Intenzivni aerobik u koji su uključeni skokovi, trčanje i fizičke vježbe za velike grupe mišića abdomena, ruku i nogu. Fizički rad u sklopu sa aerobnim vježbama, daje mogućnost mišićima da se aktiviraju.



RIVER DANCE

Muzika i koreografija bazirane su na kulturi Kelta i irskim plesovima. Zadivljujuće lijepa muzika i lako izvodljive vježbe omogućavaju učesnicima da nauče cio ples za svega jedan sat.



COMBAT

Moćno opterećenje usmjereno je na mišićno tkivo gornjeg dijela tijela, ujedinjujući pokrete ruku sa pokretima nogu - kao u karateu. Koristi se takođe i tehnika realne samoodbrane.



CARDIO DANCE

Intenzivni čas aerobika baziran na osnovnim koracima. Daje primjer učesnicima kako da osmisle lični trening koristeći predložene korake.



PILATES

Trenutno jedan od najpopularnijih pravaca fitnesa u svijetu. Na času pilatesa učesnici mogu da se upoznaju sa veoma interesantnim programom, baziranim na posebnom principu disanja i specijalnoj tehnici vježbi usmerenoj na aktiviranju svih mišića tijela.



STREET LATINO

Kombinacija latino-američkih plesova sa elementima džez. Osim aerobnog opterećenja, učesnici časa mogu izvanredno da se relaksiraju i nauče koreografiju koja je bez sumnje sjajna.





FUNK HIP-HOP

Aerobik kombinovan sa vrelim ritmom afroameričke plesne muzike. Uz kreativnu brodvejsku koreografiju učesnici će uživati, ne obraćajući pažnju na napor.



URBAN HI-LO

Aerobik kombinovan sa specijalnim blokovima energičnih pokreta.



DANCE

Dobar, veseo i zavodljiv klasični aerobik sa plesnim pokretima. Iako je energičan, mogu da ga rade svi bez obzira na stepen pripremljenosti.



JAZZY STICKMAN

Ples sa elementima fankija i džeza. Lijepa i lagana muzika podiže raspoloženje. Koreografija ovog časa može da se koristi ne samo za aerobik već i u plesnim predstavama.



MATRIX

Novi nivo kik-boksa sa elementima karatea. Kao pravilo, ovakvi časovi daju dobro mišićno i aerobno opterećenje. Na ovom času učesnici mogu da provjere izdržljivost mišića i snagu karaktera: Bez obzira na umor svi će osjetiti prilićnu snagu i samopouzdanja.



FITNESS JOGA

Joga podrazumijeva kako tjelesno tako i duševno usavršavanje. Cilj asane (različite poze) je postizanje stabilnosti tijela i duha. Tehnika i postepenost asana u jogi maksimalno razvijaju snagu i gipkost.



THAI BO

Koriste se načela i koraci borilačkih vještina, ali im je dodana koreografija iz aerobika. Počinje se postupno, da bi se vremenom pojačavao intenzitet vježbi. Zato i postoje početni i napredni programi (treninzi), a svi su osmišljeni tako da nakon desetominutnog zagrijavanja slijede pokreti gornjeg pa onda donjeg dijela tijela, bazirani na koreografijama sastavljenim od udaraca nogama, rukama, te izmicanjima (eksivacijama).



THAI CHI

Ovo su odlične vježbe za postizanje kondicije, ali i za emocionalno i mentalno smirenje. Početnicima se preporučuje prva forma **Chi Kunga** – Lohan kung, gdje se savladavaju tehnike disanja, što je zapravo energetska vještina.

Prema tradicionalnoj kineskoj medicini, uz pomoć ovih vježbi jača se vitalna energija (či). Riječ je o kombinaciji pravilnog disanja, vizualizacije i različitih stavova i pokreta.



NANBUDO

U pitanju je klasična borilačka i sportska vještina. Vježbe taiso nanbudo nalik su koreografiji sastavljenoj od više vrsta vježbi smisljeno povezanih u cjelinu. One služe za razgibavanje svakog dijela tijela i postizanje smirenja duha.



CALLANETICS

Sat callaneticsa se sastoji od izvođenja vježbi za svaku pojedinu grupu mišića uz veliki broj ponavljanja dok ne dodje do „otkaza“, tj. do potpunog iscrpljenja mišića. Tokom čitavog sata vrijednost pulsa se kreće između 110 – 130 otkucaja u minuti što predstavlja 50% - 65% od maksimalne frekvencije - pri toj frekvenciji organizam koristi energiju iz masti i ugljenih hidrata.

Ovaj se program pokazao najefikasnijim za trošenjem naslaga masti i vizuelnu korekciju mišićne mase.



AEROBIC „NEW BODY“

Pomoću malih utega (0,5 – 2kg, bučice, barukvice) izvode se različite vježbe u aerobnom režimu rada, s ciljem povećavanja repetitivne snage mišića gornjeg dijela tijela i razvoj funkcionalnih sposobnosti (kardiovaskularnog i respiratornog sistema)



AQUA AEROBIC

Aqua aerobic označava razne varijante vježbanja u vodi. Ovaj oblik aerobica temelji se na dvije osnovne karakteristike vode: da je voda tekući medij, te da pruža otpor pokretu.



SLIDE AEROBIC

Slide aerobic pripada grupi *low impact* aerobnih vježbi koje se izvode na glatkoj, klizajućoj površini koju nazivamo *slide board* (klizna ploča). Da bi se vježbe mogle izvoditi, napravljene su i posebne slide čarape koje se stavljaju na patike i na taj način omogućuju lateralno klizajuće pokrete.

Slide aerobic je nastao na temelju proučavanja biomehanike izvođenja osnovnog koraka takmičara u brzom klizanju. Imitacija tog pokreta, otklizavanje u stranu (slide), predstavlja osnovu kretnih struktura nogama u ovoj vrsti aerobika.



STRETCHING

Stretching se kao metoda istezanja mišića razvio iz joge i stekao pravo građanstva u raznim fitness programima za rekreaciju, kao i u treningu vrhunskih sportista.

Ovo je jedna od tehnika istezanja mišića, koja se zasniva na zadržavanju određenog položaja. Stretching je takav oblik vježbanja u kojem se primjenjuju vježbe istezanja u statičkom režimu rada. Zauzima se odgovarajući položaj u kojem je do određenog stupnja istegnuta određena mišićna skupina, i taj se položaj zadržava određeno vrijeme, najčešće do 15 – 30 sekundi. Dakle, radi se o statičkom obliku rada koji može imati pasivni (uz pomoć partnera) ili aktivni karakter (uz pomoć sile vlastitog tijela). Danas je poznat i popularan program stretching vježbanja, poznat kao PNF (proprioceptivna neuromuskularna fascilitacija). U prvoj fazi mišić ili mišićna grupa se snažno kontrahira, zatim slijedi relaksacija i na kraju statičko istezanje istog mišića ili mišićne grupe.



STEP AEROBIK

Ova vrsta aerobika je jedan od najpopularnijih programa. Ovaj program karakteriše na početku sata **step** bez skokova (*low impact*), da bi se sredinom sata u koreografiju uključilo mnoštvo skokova (*high impact*), te se ponovo na kraju sata smanjuje intenzitet treninga izvodi se na steperu).

19. GRUPNI PROGRAMI

Iz godine u godinu rekreativni sport raste i razvija se i tako se ugrađuje u kulturu življenja. Svake godine sportski kreativci smišljaju nove načine spajanja sporta i zabave.

Isto tako je i sa grupnim treninzima koji se izvode pretežno u fitness dvoranama, ali i u raznim drugim ambijentima. Na sajmovima i konvencijama mogu se probati najrazličitiji oblici treninga kao i iskušati brojni rekviziti. Neki programi zažive, a neki ostanu izložbeni primjerci u uglovima fitness dvorana. Fitness industrija ne šteti kada su u pitanju inovacije i proizvođači patentiraju najrazličitije sprave i pokrete u očekivanju da će baš oni pokrenuti novi svjetski trend.

U posljednjih nekoliko godina zaživjelo je i održalo se mnogo načina vježbanja od kojih su neki postali najveći svjetski hitovi. Krajem dvadesetih

WORKOUT programi postaju vrlo popularni. Radi se o grupnom treningom pri kojem se koriste jednoručni i dvoručni utezi i mnogi drugi rekviziti (gume, core board, lopte) i vježbe iz teretane se prilagođavaju grupnom treningu. Publika je prihvatila ovaj program zbog jednostavnosti i rezultata koji se mogu osjetiti vrlo brzo. Workout programi često se izvode u aerobnom režimu rada (bez odmora ili mali odmor), pa vježbači mogu sagorijevati masno tkivo istovremeno dok rade na čvrstoći i obliku mišića. Fizički može biti zahtjevno, ali zaista efekti treninga zvuče primamljivo. Programi se nalaze pod raznim imenima kao na primjer – Lift, REP, Pump, Sculpt, ali svi su slični i rekviziti su setovi jednoručnih ili dvoručnih utega s mogućnošću podešavanja težine.



SPINING je program koji od nas nikada nije zaživio, a vani je svaki bolji centar opremljen dvoranom sa biciklima. Razlog tome je cijena bicikla koja se kreće oko 500 eura na više. Na taj je način biciklizam prenesen u fitness centre, ali i puno više od toga, jer vježbače osim samog okretanja pedala zabavlja i muzika i instruktor sa zanimljivim kombinacijama i motivacijom.

Borilački sportovi su oduvijek bili sastavni dio fitness klubova, ali gotovo niti jedan program nije napravio toliki boom kao TAE BO unazad nekoliko godina. Popularni Amerikanac Billy Blanks proširio je svoj program po cijelom svijetu. Što se tiče intenzivnog aerobnog i kardio treniranja i mogućnosti da se učvrsti cijelo tijelo, a usput i nauče korisni pokreti borilačkih vještina, THAI BO, AEROKICK – BOXING ili KICKING HARD ili nešto slično je pravi način.

Ono što je danas najveći svjetski hit, fenomen je koji je zahvatio najširi krug vježbača, pa čak i one koji se grupnim treninzima nikada nisu bavili.

PILATES je kombinacija workouta, baleta, yoge, stretchinga, a navode se još i neka sportska područja. Pilates nije aerobni trening. Pretežno je statičan, a izvodi se tako da se vrši svjesna

kontrakcija "CORE" mišića tijela, pa se iz te baze kreće u pokret. Jednostavnije objašnjeno, radi se o svjesnom stiskanju trbušnih, leđnih i zdjelčnih mišića i izvođenja najrazličitijih pokreta. Pilates i slični programi su obogaćeni raznim rekvizitima, od kojih su kod nas popularne male i velike lopte. Može se izvoditi i s utezima, Reebok core pločom ili drugim rekvizitima, a na cijeni je i individualni trening na Pilates spravama (najpopularniji je Reformer).

Vježbanje pilatesa rezultira čvrstim tijelom i dugim elegantnim mišićima, povećava gibljivost a pokreti postaju profinjniji, pa su upravo zbog toga većina vježbača žene.

Trendovi se mijenjaju, novi potiskuju stare a sport kao znanost se razvija. Ipak, aerobik i step aerobik ostaju baza grupnih programa već dugi niz godina.

19.1 Stretching

U svakidašnjem životu se gotovo nikada ne nalazimo u situacijama u kojima treba da rastegnemo svoje mišiće i tetive. S druge strane, tokom evolucije smo izgubili potrebu da se protežemo poslije spavanja, kao što to čine mačka ili pas. Rezultat je sljedeći: naši mišići, mišićne i koštane veze postaju sve manje rastezljivi i sve kraći.

Svega ovoga nismo svjesni dok, jednog dana, ne dođemo u situaciju da naglo moramo protegnuti svoje zglobove. Tada se događa ono što je prije ili kasnije moralo nastupiti: povreda mišića i tetiva. Ponekad to ima i teške posljedice, kao što su potpuna ruputura (kidanje) mišića ili mišićne veze.



Međutim, i najmanja povreda mišića (pucanje pojedinih mišićnih vlakana) je ozbiljna povreda. Na mjestu pucanja vlakana razvija se neelastično vezivno tkivo, koje zauvijek ostaje slaba tačka, odnosno potencijalna opasnost od novog povređivanja.

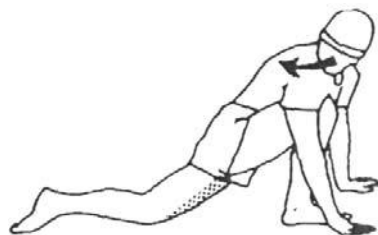


Sve ovo što je gore rečeno odnosi se prvenstveno na ljude koji ne treniraju, posebno one s tegovima. Trening s tegovima još više utiče na skraćivanje mišića, odnosno povećanje mišićne napetosti (tonusa).

Takav mišić je izuzetno osjetljiv na povrede. Mnogi od vas će se povrijediti, mada većina nije svjesna pravog razloga. Bezbroj puta sam čuo kako se bideri žale na česte povrede i, kako kažu, uprkos dobrom zagrijavanju prije treninga. Pri tome se zaboravlja da zagrijavanje nije isto što i razgibavanje, mada je takođe veoma važno.

Stretching je takav oblik vježbanja u kojem se primjenjuju vježbe istezanja u statičkom režimu rada. Zauzima se odgovarajući položaj u kojem do određenog stupnja istegnuća pojedina mišićna skupina, i taj se položaj zadržava određeno vrijeme, najčešće oko deset sekundi.

Dakle, radi se o statičkom obliku trenažnog rada koji može imati pasivni (uz pomoć partnera) ili aktivni karakter (uz pomoć sile mišića vlastitog tijela). Danas je popularan program stretching vježbanja, poznat kao PNF (proprioceptivna neuromuskularna fascilitacija). U prvoj fazi mišić ili mišićna skupina snažno kontrahira, zatim slijedi relaksacija i na kraju, statičko istezanje istog mišića i mišićne skupine (Cambone, 1990). Jedan kompleks stretching vježbi, koji se može koristiti u treningu sportaša, nalazi se na slici.



Danas je već opšte prihvaćena potreba uključivanja vježbi istezanja u programu kondicijskog treninga (Anderson, 1989). Mišljenja se, međutim, razlikuju u pogledu vremena kada ih primjenjivati.



Neki autori smatraju da se vježbe fleksibilnosti moraju provoditi nakon umjerenog zagrijavanja, kako bi se iskoristili mnogi korisni učinci koje povećana temperatura ima na mobilnost organizma. Povećana temperatura dopušta veću toleranciju mišićnog i vezivnog tkiva na istezanje s jakim kontrakcijama mišića.

Drugi kao npr. Murphy (1986), smatraju da se vježbe fleksibilnosti mogu provoditi i prije zagrijavanja i da ne postoji rizik od ozljeđivanja mišićnih i tetivnih struktura, iako je u nezagrijanim mišićima sila trenja veća.

Vježbe istezanja se primjenjuju u toku trenažnog procesa iz tri razloga, i to:

- kao vježbe za zagrijavanje (na početku treninga),
- kao vježbe za relaksaciju (u toku trenažnog procesa),
- kao vježbe za regeneraciju (na kraju treninga).

Postoji nekoliko pravila, kojih se treba pridržavati.

- Vježbe istezanja ne smiju izazvati bol. Izvodite vježbe do granice bola.
- Izbjegavati eksplozivne pokrete. Radite vježbe istezanja polako, mirno i ravnomjerno.
- Pri vježbanju koncentrišite se na mišiće i sugerišite sebi osjećaj opuštanja i istezanja.
- Radite vježbe uvijek tako da se istežu i jedna i druga strana tijela.
- Radite ove vježbe redovno, najbolje svaki dan.
- Za svaku vježbu trebate oko 1 minut.
- Obavezno radite vježbe istezanja prije i poslije treninga s tegovima.



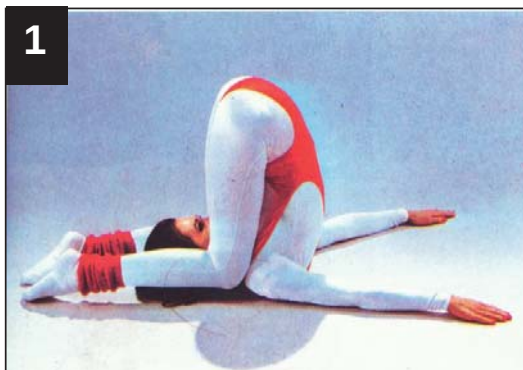
Svaka vježba, a neke od njih su ovdje prikazane, izvodi se u tri faze.

1. faza – Mekano istezanje. Istežite mišiće meko i lagano dok ne osjetite laganu napetost u mišiću.

2. faza – Zadržite se u prethodnom položaju i svjesno opustite svoje mišiće. Nakon 15–25 sekundi popustite osjećaj napetosti.

3. faza – Naknadno istezanje. Pojačajte rastezanje sve dok ponovo ne osjetite napetost u mišićima. Ostanite još dvadesetak sekundi u tom položaju.

Vježba za leđa



Normalno udahnite. Osjećate li rastezanje duž čitave kičme? Pojačajte rastezanje otvarajući pri tome koljena i spuštajući ih pored glave na pod (vježba 1).



Vježba za bočnu stranu tijela

Pustite da se vaše tijelo opusti u prikazanom položaju. Ako osjetite naprezanje, stopala malo odmaknite od zid. Pojačajte rastezanje odgurujući se unutrašnjom rukom od zida (vježba 2).

Vježba za donji dio leđa, sjedalni predio i zadnju stranu butina

Povucite lagano koljeno na grudi. Pri tome kičma i glava treba da leže na tlu. Čekajte strpljivo da popusti rastezanje u leđima i nozi. Povucite zatim koljeno malo jače prema grudima (vježba 3).

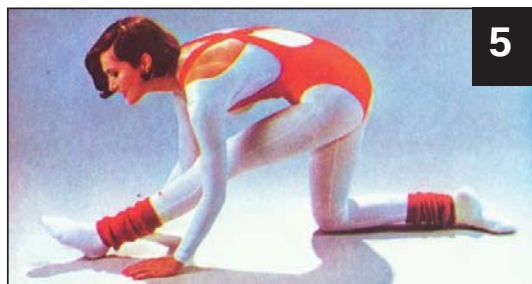


Vježba za grudi, rame i ruku

Uvrnite tijelo tako da su vam kukovi i stopala okrenuti u suprotnu stranu od zida. Nakon laganog zatezanja pojačajte uvrtnje gornjeg dijela tijela prema naprijed. Izvedite isto i s drugom rukom (vježba 4).



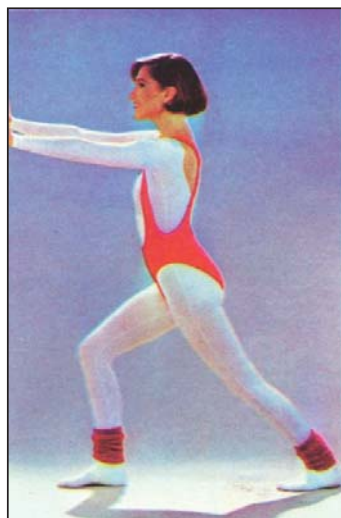
Vježba za zadnju stranu butina



Lagano naklonite tijelo prema ispravljenoj nozi. Pojačajte rastezanje savijajući gornji dio tijela nešto više prema ispruženoj nozi. Promijenite noge (vježba 5).

Vježba za prednju stranu butina

8



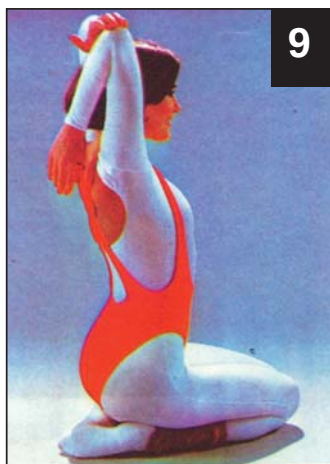
Povucite stopalo lijeve noge desnom rukom prema sjedalnom predjelu. Zadržite taj položaj propisano vrijeme. Povećajte rastezanje snažnijim vučenjem stopala prema turu. Izvedite ovu vježbu i s drugom nogom. (vježba 6).



Vježba za listove

Iskoračite jednom nogom prema nazad tako da koljeno bude potpuno opruženo, a stopalo cijelo dužinom da leži na podlozi. Nakon laganog rastezanja pojačajte efekat lagano isturajući kukove prema naprijed (vježba 7).

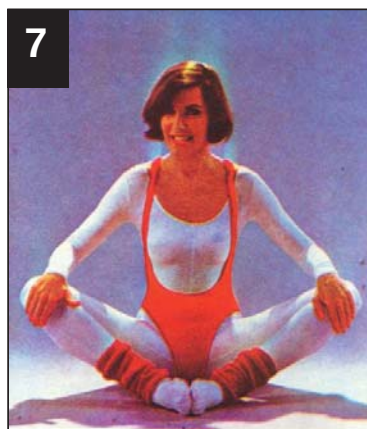
Vježba za mišiće unutrašnje strane buta



Sastavite stopala, a koljena lagano pritiskajte dlanovima prema tlu. Zadržite ovaj položaj, a zatim pojačajte rastezanje pristiskajući koljena više prema dolje i u stranu (vježba 8).

Vježba za triceps i ramena

Uхватite lakat i povucite ruku tako da vam naliže na uho. Nakon 15–25 sekundi pojačajte rastezanje povlačeći lakat snažnije prema nazad. Promijenite ruku (vježba 9).



20. PROGRAMI KOJI SE PRIMJENJUJU U RADU NA SPRAVAMA I SLOBODNIM TEGOVIMA

U okviru segmenta (rad na spravama i slobodnim tegovima) razlikujemo tri vrste aktivnosti. Možemo slobodno reći tri sporta, u sva tri oblika (profesionalni, amaterski i rekreativni) a to su :

- **bodybuilding**
- **powerlifting**
- **weightlifting.**

20.1 Bodybuilding

Definišemo ga kao kompleksnu trenažnu terminologiju koja ima za cilj promjenu tjelesnog izgleda sa stalnim nadopunjavanjem mišićnih hipertrofija i mišićnih definicija.

Vježbe uz pomoć tegova i trenažera mogu zadovoljiti naše tjelesne potrebe i omogućiti nam da skladno razvijemo svoje tijelo i ojačamo mišiće, da poboljšamo svoje držanje i održimo vitalne funkcije našeg organizma.

Vježbanje će nam pomoći da normalizujemo san, disciplinujemo volju i oslobodimo se negativnih utjecaja stresa koji nas prati na svakom koraku svakodnevnog života.

Uz pomoć vježbanja, pravilne ishrane, navikavamo se na optimalan režim življenja. Vježbama sa tegovima daje posebnu draž činjenica, da one najefikasnije utiču na naš izgled, što u nama izaziva osjećaj vjere u sebe i oslobađa nas eventualnih kompleksa.

Bodybuilding omogućuje porast mišićne mase, redukciju masnog tkiva, veću motoričku funkcionalnu efikasnost, višu razinu zdravlja. Povećava se i ukupna motorička efikasnost, naročito u onim kretanjima koja zahtijevaju visok nivo sile i snage. To posebno vrijedi za žene koje po prirodi imaju manju količinu aktivne mišićne mase od muškaraca, pa shodno tome i snagu.

20.2 Weightlifting

Weightlifting ili dizanje tegova čini olimpijsku porodicu i sastoji se iz dvije discipline.

- trzaj
- izbačaj

Dobri poznavaoци dizanja tegova u biomehaničkoj analizi prepoznat će da su dvije grupe navedenih disciplina sastavljene u određenim segmentima od vježbi čučanj i vučenje, uključujući i njihove pod vrste, iako znamo da su i trzaj i izbačaj vježbe (posmatrajući kroz trenažnu tehnologiju) globalnog karaktera.

Navodeći ove činjenice može se zaključiti da su bodybuilding, powerlifting i weightlifting međusobno povezani istim ili sličnim kretnim strukturama bez obzira što su samostalni sportovi. Može se reći da se u bodybuildingu ocjenjuje ljepota i sklad mišića dok se u ostala dva sporta rezultat određuje zbrajanjem podignutih kilograma.

20.3 Powerlifting

Powerlifting ili discipline snage se sastoji od tri discipline:

- čučanj (squat)
- potisak s ravne klupe (bench press)
- mrtvo vučenje (dead lift)

Ovdje se nećemo zadržavati na detaljima u ovim sportovima, samo ćemo potencirati elementarnu terminologiju i razjašnjenje pojmova u ovim aktivnostima.

Sve ove discipline susrećemo i u bodybuildingu i weightliftingu, gdje one čine samu srž tih sportova u onoj mjeri koja zadovoljava već određene kretne strukture.

Konkretno, čučanj, bench press, i mrtvo dizanje sa svojim podvrstama čine grupu vježbi osnovnog i izolacionog karaktera na određenim topološkim mišićnim regijama.

21. FITNESS U VRHUNSKOM SPORTU

U vrhunskom sportu potrebna je visok nivo snage i brzine. Radi se o sposobnosti održavanja visoke kardiorespiratorne i živčano mišićne efikasnosti kroz cijelo vrijeme izvođenja aktivnosti. Posebno mjesto u tome ima fitness koji ima visoku transformacijsku moć.

Karakteristike primjene fitnesa su:

1. veća opterećenja od onih tokom takmičenja
2. često ponavljanje fitness treninga
3. podudaranje dinamičkih parametara fitness vježbi i strukture pokreta u sportskoj grani
4. razvoj mišića i mišićnih skupina koje će sportisti osigurati veliki radni kapacitet
5. regulacija i kontrola fizioloških efekata
6. Organizacija treninga unutar mikrociklusa

U izboru najboljeg fitness programa treba obratiti pažnju na individualne pokrete sportiste i odgovarajuću primjenu često supro - stavljenih teorija.

Fitness trening predstavlja skup najnovijih i najpopularnijih metoda vježbanja za razvoj funkcionalnih sposobnosti, utemeljenih na rezultatima naučnih istraživanja. Fitness programi se već dugo dokazuju u velikom broju sportova. Dobro planiran i programiran fitness program, kojeg možemo smatrati dijelom ukupne kondicijske pripreme, dokazao je slijedeće vrijednosti:

- utiče na smanjenje broja i težine ozljede sportaša
- utiče na optimalnu sportsku pripremljenost
- utiče na usavršavanje nekih psihofizičkih sposobnosti
- utiče na odgađanje reakcije umora u treningu i takmičenju
- ubrzava procese oporavka nakon treninga i takmičenja

Vrijeme i trud uložen u fitness centru sportisti se višestruko vraća - za vrijeme takmičenja, on je u stanju u cjelosti koristiti sve svoje biološke, psihološke i tehničko-statističke potencijale.

Fitness programi se koriste u uvodno pripremnom, glavnom, a i u završnom dijelu pojedinačnog treninga.

Tipični fitness programi od kojih je svaki usmjeren na razvijanje određenog segmenta kondicijske pripremljenosti su:

- stretching
- aerobika
- globalna obrada lokomotornog aparata
- fitness programi sa jednoručnim utezima
- kružni trening
- fitness program treninga snage
- program izgradnje volumena mišića
- program treninga snage na trenažerima
- program treninga snage sa utezima



21.1 Fitness programi u funkciji fizičke pripreme sportista

Koliko god nam se činilo da je u trenažnom procesu vrhunskih sportista došlo do prave ekspanzije upotrebe različitih sadržaja i oblika savremene *fitness* industrije, još uvijek ne možemo ustvrditi da su *fitness* centri prepuni sportista koji dolaze radi fizičke pripreme.

Bez obzira na pogodnosti koje *fitness* centar pruža, mali broj trenera u svoj plan i program rada uključuje najnovija saznanja o brzom i efikasnom podizanju treniranosti s pomoću nestandardnih oblika trenažnih postupaka.

Zbog relativno slabe zastupljenosti novih *fitness* sadržaja u treningu vrhunskih sportista, navest ćemo najprije nekoliko razloga za takvo stanje:

• Različiti oblici trenažnih postupaka razvijali su se i usavršavali tokom dugog vremena pa su se formirali čvrsti okviri koji se snažno odupiru značajnijim promjenama. Takav ustaljeni način rada moguće je promijeniti prihvaćanjem činjenice da je u nekim zemljama i sportovima došlo do naglog poboljšanja rezultata upravo zbog primjene novih sadržaja koje *fitness* programi nude.

• Uobičajeno je mišljenje da se u *fitness* centrima mogu izvoditi programi vježbanja koji su pogodni samo za rekreativne potrebe. Međutim, nemali broj trenažera i pomagala, koji se kod nas većinom koriste u rekreaciji, nastao je na osnovi spoznaja o treningu vrhunskih sportista, tj. na prilagođavanju ustaljenog načina treninga promijenjenim uvjetima treniranja (vremenskim ili individualnim). Rezultat toga su razni simulatori za provođenje cikličnih oblika treninga (razne vrste ergometara).

• Neki treneri ne vole mijenjati svoj način rada koji često i takav donosi dobre rezultate. No, ti rezultati nisu i najbolji mogući, naročito u komparaciji sa svjetskim dostignućima u pojedinim sportovima. Mnogo puta su trenerima, iz različitih razloga, nedostupne informacije o mogućnostima korištenja novih sprava i pomagala u *fitness* centrima, kao i o rezultatima koji se njima mogu postići. Ovdje se mora spomenuti da je u nekim sportskim granama razlog tome premalen broj stručnih skupova na kojima bi se razmjenjivala iskustva i mišljenja o načinima i mogućnostima rada.

• Da bi se promijenilo stanje gore opisano, potrebno je sistematski obrazovati nove kadrove i omogućiti usavršavanje postojećih, za što bi trebale biti zadužene razne sportske organizacije i ustanove, a na prvom mjestu Fakultet za tjelesni odgoj. Naravno, za tako nešto potrebna je saradnja sa svjetskim stručnjacima koja je često limitirana financijskim (ne)mogućnostima.

U praksi se najčešće koristi nekoliko tipičnih *Fitness* programa od kojih je svaki ili usmjeren na razvijanje određenog segmenta kondicijske pripremljenosti ili se u njegovoj primjeni koriste posebno konstruisani trenažeri i uređaji.

Iako *fitness* centri čitavom svojom ponudom ne mogu u potpunosti udovoljiti svim trenažnim zahtjevima vrhunskog sporta, nekoliko je razloga zbog kojih bi se u fizičku pripremu sportista trebali uvrstiti i neki *fitness* programi:

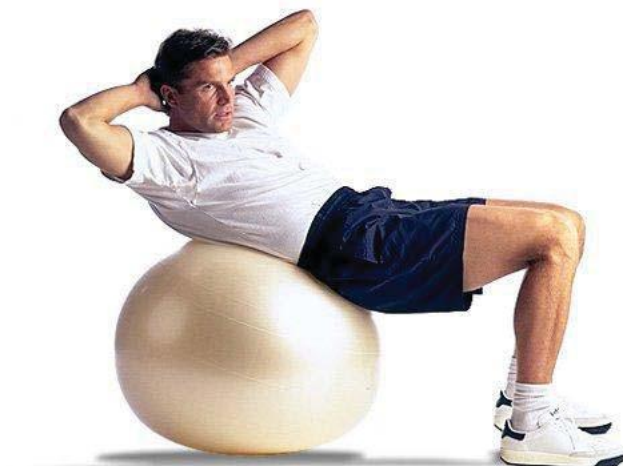
a) Bez obzira što *fitness* centri nisu pogodni za lakoatletske i teškoatletske discipline, sve one sposobnosti koje se mogu razviti na atletskoj stazi ili dizanjem utega na klasični način (trzaj i izbačaj), mogu se u velikoj mjeri i na sličan način povećati treniranjem na raznim trenažerima – simulatorima cikličnih aktivnosti (veslački ergometar, bicikl-ergometar, steperi – tzv. *cardiofitness*) ili dobro poznatim spravama za *body building*.

b) Za razvoj snage i aktivne mišićne mase najviše se i koriste sprave za body building zbog svoje jednostavne primjene, mogućnosti podešavanja opterećenja za svakoga, izbora metode rada te zbog toga što se nalaze u svakom bolje

opremljenom *fitness* centru. Osim toga, treneri su se lako opredijelili za *body building*, jer nije potrebno dugo učiti tehniku rada na spravama, a efekti treninga se relativno brzo uočavaju.



- c) Snaga repetitivnog i relativnog tipa može se razviti i upotrebom jedne vrste aerobike, popularno nazvane NEW BODY. Kod te vrste aerobike povezani su neki od koraka klasične aerobike i vježbe snage slobodnim utezima, dugim gumama, kratkim gumama i elastičnim trakama. Vježbe se izvode uz muziku u aerobnom režimu rada, a naizmjenično se opterećuju lokalne mišićne skupine. Zbog takvih specifičnih osobina, nepotrebno je nabrajati u kojim bi se sve sportovima NEW BODY mogao koristiti u svrhu bazične fizičke pripreme.
- d) Druga vrsta aerobike je također, specifična, jer se izvodi na maloj klupici, visina koje se može mijenjati prema potrebi, a zbog karakterističnog penjanja na i spuštanja s klupice nazvan je STAPAEROBIC. Prednosti te vrste aerobike su što je moguće istodobno trenirati izdržljivost i razne vrste snage (repetitivna snaga nogu i eksplozivna snaga), a moguća je kombinacija s malim utezima, što omogućava razvoj snage gornjih ekstremiteta i trupa.
- e) SLIDE AEROBIC je vrsta aerobike koja je vrlo pogodna za jačanje abduktora i adduktora zbog specifičnog latentnog gibanja na kliznoj podlozi omeđenoj odbojnicima. Intenzitet rada je moguće dozirati od niskog do vrlo visokog, a također je moguća kombinacija s bučicama i narukvicama ("manšetama"). Ta vrsta treninga najpogodnija je za sportove gdje su agilnost i ravnoteža jako važni. Osim toga, ni jednim *fitness* programom ne može se tako dobro utjecati na jačanje malih mišića te vezivnog tkiva zdjeličnog sklopa kao programima STEP i SLIDE AEROBIC.
- f) Dvije su vrste aerobike koje su se razvile iz programa rehabilitacije, a u tu svrhu se i u modificiranom obliku mogu koristiti i danas, iako su pogodne i za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti vrhunskih sportista. To su FIT-BALL koji se provodi sjedeći na loptama promjera 55-75 cm, te AQUA AEROBIC za čije je provođenje potreban bazen dubine 120-140 cm.
- g) U posljednje vrijeme sve je više aerobika koje u svojem imenu imaju naziv nekog sporta (BOX AEROBIC, KARATE AEROBIC, TEA KWON DO AEROBIC,...). To su klasične aerobike osmišljene u svrhu podizanja aerobne sposobnosti sportista, sa specifičnim elementima određenog sporta, da bi se s vremenom modificirale za rekreativce - ljubitelje pojedinih sportova.



Takva vrsta aerobike vrlo je popularna u prijelaznom periodu, kako bi se spriječio pad funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te zadržala razina usvojenosti tehnike određenog sporta. Važno je napomenuti da je u toku izrada programa aerobike s karakteristikama ostalih sportova.

- h) U dobro opremljenim *fitness* centrima moguće je provoditi jednu vrstu kružnog treninga s naglaskom na aerobni ili aerobno-anaerobni režim rada, a koji se sastoji od vježbi klasične aerobike, određene vrste aerobike s pomagalicama (STEP, NEW BODY ili upotreba elastičnih guma) i ostalih sprava i uređaja (slobodni utezi, sprave za body building) u centru. Pogodan je za podizanje sportske forme pri rehabilitaciji, zatim za održavanje sportske forme te podizanje sposobnosti na najvišu moguću razinu.

Time nisu iscrpljeni svi oblici treninga koje je moguće ostvariti u jednom dobro opremljenom *fitness* centru. Isto tako, može se zaključiti da, iako *fitness* centri pružaju velike mogućnosti za provođenje kvalitetnog treninga sportista, mnogi ih treneri još uvijek ne koriste dovoljno.

Poželjno bi bilo upravo na tim mladim sportistima primijeniti što veći broj programa *fitness* centara.

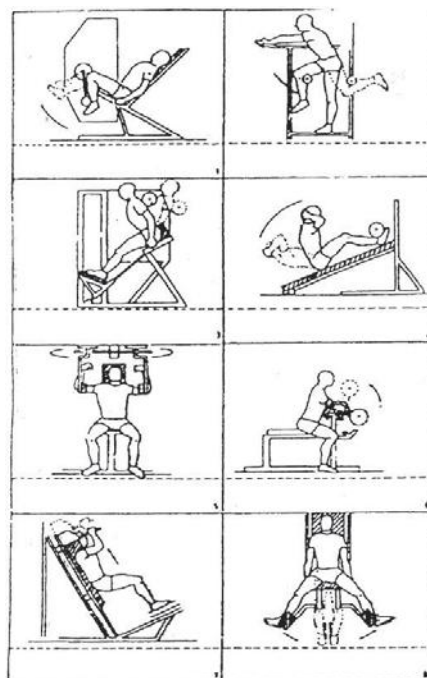
Također bi bilo poželjno da u radu jednog kluba sudjeluje što više stručnjaka iz raznih sportskih grana, što bi povećalo učinkovitost treninga, a i motivaciju sportista, naročito u trenutku različitih kriza koje se mogu javiti.

21.1.1 Program treninga snage na trenažerima

Postoje velike mogućnosti različitih trenažera (Kunz i sarad., 1990) koje doprinose boljem struktuiranju trenažnih vježbi, kvalitetnijem radu i boljem postizanju efekata u području kondicijske pripremljenosti. Osim klasičnih trenažera, koji i dalje imaju važno mjesto u kondicijskom treningu, proizvode se i novi koji svojim kvalitetom i djelotvornošću mogu zadovoljiti sve veće potrebe sportista i sportskih trenera. Trenažeri osobito doprinose kvalitetnijem radu u području lokalnog razvoja različitih tipova snage, izdržljivosti i brzine.

Za svaku vježbu treba izabrati opterećenje koje će dopustiti da se mirno, na stabilan, jednolik način i u dobroj formi izvede 8-12 ponavljanja sa punim rasponom pokreta vježbe.

Ako se ne može izvesti niti 8 ponavljanja, to je znak da je opterećenje preveliko. Ako sportista može glatko, bez prevelikog naprezanja, izvesti 12 i više ponavljanja, tada je opterećenje preslabo. Ne planirati niti izvoditi više od 12 vježbi za pojedini trening, između dva treninga snage na trenažerima odmarati najmanje 36 do 48 sati ali ne više od 72 sata.



Slika 1.

21.1.2 Globalna obrada lokomotornog sistema

Program globalne obrade lokomotornog sistema je postupak koji je u literaturi o kondicijskom treningu pojavljuje u novije vrijeme (Knebl i sarad. 1988, Young, 1991), a inače je poznat pod imenom fizička priprema. Osnovni kriterij za klasifikaciju vježbi je aktivnost pojedinih topoloških regija tijela. Radi se o vježbama ruku i ramenog pojasa, trbušne regije, leđne regije i donjih ekstremiteta. U skladu s ovim kriterijumom predložen je kompleks vježbi koji se rutinski primjenjuje u treningu sportista.

21.1.3 Fitness programi treninga snage

Fitness programi imaju veliku primjenu u području razvoja snage. Ovdje treba razlikovati trening za izgradnju obima mišića, odnosno hipertrofiju, od posebnog treninga međumišićne i unutar mišićne koordinacije (Ehlez i sarad., 1983). Svi spomenuti oblici treninga primjenjuju se u razvoju brzinske i maksimalne snage, koncentričnog ili pliometrijskog karaktera, zatim za izgradnju obima mišića. Trening za razvoj maksimalne snage pomoću trenažera i slobodnih utega danas je veoma raširen i primjenjuje se u bazičnoj pripremi svih sportova. Programi izgradnje obima mišića (hipertrofija).

Oblik treninga	Trening izgradnje obima mišića	Kombinirani trening	Trening unutar mišićne koordinacije
Značajnost efekta treninga	Povećanje obima mišićnih stanica (Hipertrofija)	Hipertrofija i sinhronizirana aktivnost motoričkih jedinica	Sinhronizirana aktivnost motoričkih jedinica
Područje primjene	Za sve sportske grane kao trening opšte i bazične snage	Značajno za vrhunski sport	Za vrhunski sport odraslih
Metod treninga i opterećenje	Metode većeg broja ponavljanja (10-12) umjerenog intenziteta	Piramidna metoda s varijabilnim opterećenjem (40-100%)	1. Metoda visokog i najvišeg intenziteta (75-100%) i malog broja ponavljanja (15) 2. Metode reaktivnih polimetrijskih podražaja (100 i više)

Tabela 1. Značajnost područja primjene i metode treninga snage (prema Eहेlezu i saradnicima, 1983)

Za ovu vrstu treninga primjenjuju se metode većeg broja ponavljanja (8-10) i umjerenog intenziteta. U ovoj primjenjuje se, dakle, veći broj ponavljanja i niži intenzitet od onog, treninga koji utiče na sinhronizirano aktiviranje motoričkih jedinica, odnosno unutar mišićnu koordinaciju.

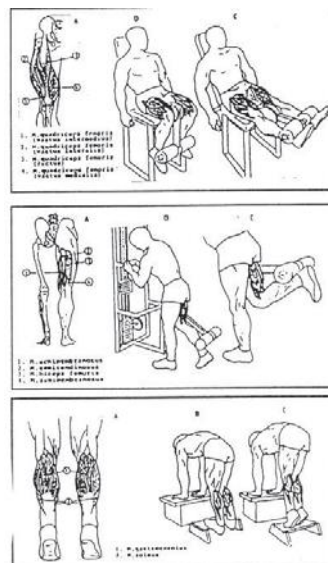
Uobičajan redoslijed rada je da se u početku naglasi hipertrofija, zatim se pažnja posvećuje razvoju maksimalne snage i na kraju, razvoj specifične snage u sportu. Taj redoslijed je logičan, jer visok stepen snage ovisi o maksimalnoj snazi koju, pak, određuje adekvatna mišićna masa.

Postoje trenažne metode koje, svaka za sebe, naglašavaju razvoj hipertrofije, unutarmišićne ili međumišićne koordinacije. Hipertrofija se, sa minimalnim živčanim prilagodbama, može postići čitavom lepezom trenažnih sistema.

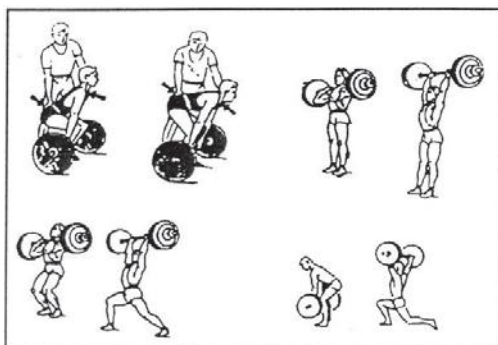
21.1.4 Programi treninga snage utezima

Trening snage sa utezima zahtjeva odgovarajuće modeliranje opterećenja koje je izraženo veličinom vanjskog opterećenja, broja serija i broja ponavljanja.

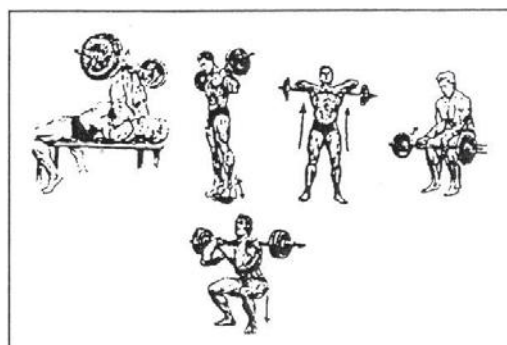
Na slici 3 i 4 prezentiran je jedan takav kompleks vježbi za razvoj dimenzija snage korištenjem slobodnih utega. Posebno je važno analizirati prikaz pravilnog i nepravilnog načina dizanja utega. Nepravilan način dizanja utega nosi mnoge opasnosti koje mogu izazvati više mikro trauma, a dakako i veće ozljede lokomotornog aparata.



Slika 2. Uzorak vježbi za hipertrofiju mišića



Slika 3.



Slika 4.

Redoslijed vježbi treniranja snage neophodan iz dva razloga. Prvo, treba trenirati veće skupine mišića. Inače će naprezanje velikih mišića biti otežano, pošto manje mišićne skupine brže zamaraju. Drugo, dvije vježbe ne bi smjele aktivirati istu skupinu mišića zaredom, jer se mišići neće uspjeti odmoriti.

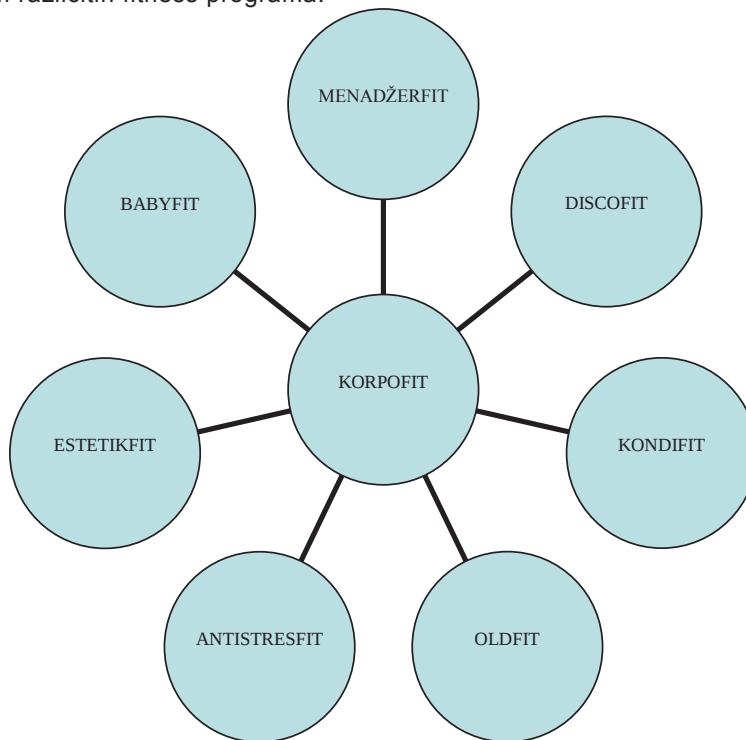
Princip specifičnosti izuzetno je važan. Razvoj snage specifičan je i za skupinu mišića koja se trenira i za oblik pokreta koji se koristi. Poželjno je koristiti, što je više moguće, isti oblik pokreta i gibanja i u programu treninga snage. Ta specifičnost zahtijeva da se vježba izvodi u položaju kao i pokret za koji se vježba, da kontrakcija bude istog onog tipa kao u takmičarskoj disciplini. Vježbe snage izvode se 3 puta sedmično, ne uzastopice, kako bi se mišići mogli regenerirati i opustiti. Specijalisti za snagu mogu trenirati svaki dan, ali se ista mišićna skupina ne trenira dan za danom. Na početku takmičarske sezone, rad na snazi svodi se na tri dana u sedmici, a kako se sezona bliži vrhuncu jednom do dva puta sedmično, kako bi se održao dostignuti nivo snage.

Motorička sposobnost	Vanjsko opterećenje	Broj serija	Broj ponavljanja
Snažna izdržljivost	30 – 60 %	10	15 – 30
Repetativna izdržljivost	60 – 90 %	10	10 – 15
Maksimalna apsolutna snaga	Progresirajuće (piramidni sistem) 60–75–90–100 %	7 – 10	Regresirajući (piramidni sistem) 6-8, 4-6, 2-3, 1
Brzina	Do 45 %	3 – 4	7 – 10
Eksplzivna snaga	Progresirajuće 45 – 60 %	1. i 2. serija 3. i 4. serija	6 – 10 2 – 6
Brzinska koordinacija (agilnost)	Varijabilno do 30 %	1. i 2. serija 3. i 4. serija	3 – 5 7 – 10

Tabela 2. Primjena dizanja utega u treningu različitih motoričkih sposobnosti (prema Jonath i Krempel, 1981)

22. FITNESS PROGRAMI U SPORTU «ZA SVE»

Predloženi fitness programi sistematizirani su u odnosu na starosnu dob i zahtjeve koje je uvjetovao savremeni način života i rada. Predložene su osnovne karakteristike kao uslov za provedbu osam različitih fitness programa.



Program Babyfit

- Korisnici :** - djeca uzrasta od 5 -8 godina
- Prostor :** - 10 x 10 m², prozračan, ugodne temperature i vlažnosti, dobro osvijetljen (kapacitet 15 - 30 djece).
- Kadrovi :** - jedan voditelj programa i pomoćnik voditelja.
- Oprema :** - drvena ili plastična podloga, laka za održavanje, 3/4 dvorane treba biti prekriveno strunjačama.
- U centralnom dijelu mogu se nalaziti fiksne penjalice od drveta ili plastične mase (npr. brežuljak za "alpiniste"), klackalice, tobogan.
- Dodatna oprema : vodene strunjače, poligoni od spužve, bazen s lopticama.
- Rekviziti :** - velike lopte za kotrljanje, valjci, lopte za skakanje, spužvaste i zvučne lopte, štapovi, uža, jastučići, muzička linija i slično.
- Program :** - mini - aerobika
- Program je zamišljen tako da se unutar jednog sata dva puta po deset petnaest minuta provodi program aerobika uz muziku. Voditelj okuplja prisutnu djecu i izvodi sklopove vježbi za taj uzrast u ritmu muzike. Moguće je proširiti program i na rad u bazenu.
- Nakon mini programa djeca se slobodno igraju ili ih voditelj animira za različite igre: badminton, malu košarku, odbojku, pogađanje predmetom u cilj .

Mogućnost

- korištenja :** - Mogu ga koristiti djeca od 5 - 8 godina u vremenu 8,00 - 20,00 sati, u trajanju od jednog sata tri puta sedmično. Otvaranje babyfita pri postojećim fitness centrima, omogućilo bi veću frekvenciju dolazaka osoba s manjom djecom kojoj treba nadzor. Isti bi se mogli otvoriti i samostalno, a njihova popunjenost ovisila bi i o lokaciji objekta. U svijetu se koriste mala igrališta za djecu pri velikim trgovačkim centrima i plesnim klubovima.

Svrha

- programa :** - je da se na stručan način provodi program, potiče dječiju kreativnost, druženje, smisao za ritam i estetiku, stvaraju pozitivne navike za sport i pozitivno utiče na cjelokupni razvoj djece te dobi.

Program Discofit

- Korisnici :** - osobe od 12 do 20 godina
Prostor : - 10x15 m², kapaciteta 20 do 50 osoba
Kadrovi : - diskofit-voditelj, jedan pomoćnik
Oprema : - muzička linija, dobro ozvučenje, mikrofoni, ekran, ogledala, podij za voditelja.
Rekviziti : - bučice, stepovi, štapovi, narukvice s opterećenjem.
Program : - diskofit, moguće je realizirati uz pomoć odgovarajućeg mlađeg voditelja koji bi, prateći najnovije hitove, stvarao sklop pokreta cijelog tijela u ritmu muzike. Mlade bi animirao govorom, odjećom, pozivao ih da prate i oponašaju njegove kretnje.

Mogućnost

- korištenja :** - u večernjim satima - mladi u adolescentskoj dobi. Program se može provoditi u sklopu postojećih fitness centara 3 puta sedmično.

Svrha

- programa :** - okupiti mlade, stvarati pozitivne emocije, usmjeravati energiju u pozitivnom pravcu kroz vježbanje. Uspostavljanje kontakta s mladima i njihovim problemima. U toj dobi veliki je broj onih koji se ne bave nikakvom sportskom aktivnošću. Uzrok mogu biti sami klubovi koji vrše selekciju i odbacuju veliki broj mladih osoba. Tako se stvaraju uvjeti da adolescenti budu posjetitelji kafića koji svojom ponudom ugrožavaju zdravlje i ne doprinose pozitivnom razvoju ličnosti. Stvaranjem ovakvih programa postiže se višestruka korist za mlade i društvo u cjelini.

Program Estetikfit

- Korisnici :** - osobe s problemom prekomjerne težine, celulitom, lošom cirkulacijom, lošim mišićnim tonusom.
Prostor i oprema : - fitness centar sa standardnom opremom aparature za jačanje mišićnih skupina, dijagnostički centar, fizioprofilaktički prostor i oprema (sauna, masaža, hidromasaža, bazen).
Kadrovi : - programer i voditelj vježbanja, liječnik dijetolog, fizioterapeut ili osoba sa srednjom stručnom spremom - kozmetičar.
Vrijeme provođenja : - program se može provoditi u jutarnjim ili poslijepodnevnim satima, 4 puta sedmično po 60 minuta.
Program : - sastoji se u utvrđivanju postojećeg stanja organizma. Uzimaju se mjere potkožnog masnog tkiva, obima, tjelesne težine, vrši se opservacija cijelog tijela te na osnovi razgovora utvrđuju subjektivne teškoće. Formiraju se grupe od desetak osoba sličnih osobina i sposobnosti. Programer, u saradnji s liječnikom, kreira program u trajanju od tri mjeseca, unutar kojeg je program vježbanja, fizioprofilaksa, jedno predavanje i dijeta. Na kraju svakog mjeseca kontroliraju se efekti.

Vježbanje traje 60 minuta 4 puta tjedno, radi se u grupi. Četiri do šest puta u mjesecu osoba ima fizioprofilaktički program : masaže, saune ili s1.

Svrha

programa : - program sastavlja stručni tim, a cilj je dovođenje organizma u stanje odgovarajuće tjelesne težine i više razine psihofizičkih sposobnosti. Grupnim radom pozitivno se utiče na motivaciju svih članova te se ovakvim pristupom mogu očekivati povoljni rezultati.

Ekonomski

učinci : - program bi trebao omogućiti visoke ekonomske učinke zbog velikog interesa i potreba, što osigurava veliki broj korisnika u svakom fitness centru.

Program Kondifit

Korisnici : - osobe različitih sposobnosti, trenirane i netrenirane; preporučuje se osobama sniženog stupnja zdravlja : sa stanjem predinfarkta, postinfarkta, hipertenzije i osobama s visokom razinom psihofizičkih sposobnosti.

Prostor : - 10x10 m²

Kadrovi : - jedan programer i jedan ljekar

Oprema : - osnovna oprema sastoji se iz aparature koja stimulira različita ciklinka gibanja: vožnja biciklom, veslanje, plivanje, trčanje, hodanje, planinarenje, skijanje. Ostali sadržaji i rekviziti sekundarne su važnosti. Stimulatori bi trebali biti tehnički opremljeni aparaturom za kontrolu i doziranje opterećenja.

Program : - program se izvodi na spravama - simulatorima, a prethodi mu funkcionalno ispitivanje stanja organizma. Na osnovi rezultata, za svaku osobu može se odrediti zona treninga (minimalnog, optimalnog i submaksimalnog opterećenja). Program je sastavljen iz pripremnog dijela (odnosi se na pripremu cijelog tijela), glavnog dijela i završnog dijela. Traje 60 minuta, 4 puta sedmično. Kontinuitet je jedan od bitnih faktora napretka u treningu izdržljivosti.

Svrha

programa : - povećanje aerobnih sposobnosti ili kondicije za što su odgovorni kardiorespiratorni sistemi. Takvim programom rada poboljšava se cirkulacija povećava se izdržljivost, što stimulativno djeluje na opšte stanje organizma. Može uticati preventivno i korektivno kod osoba oštećenog zdravlja. Putem simulatora mogućnost povreda je manja, a uklonjen je rizik od preforsiranja.

Ekonomski

učinci : - kondifit može obuhvatiti širu populaciju i zadovoljiti različite interese iz čega proizilazi da bi se korištenjem takvog programa mogli ostvariti pozitivni ekonomski efekti.

Program Antistresfit

Korisnici : - osobe koje su zbog načina života i rada pod različitim stresnim stanjima : napeti, nervozni, ne spavaju dobro, ne mogu se opustiti ; rukovoditelji, menadžeri, poslovni ljudi koji počinju osjećati manifestacije psihofizičkog opterećenja kroz različite smetnje...

Prostor i

oprema : - standardna fitness oprema sa naglaskom na fizioprofilaktičke sadržaje i dijagnostiku, bazen, sauna. . .

Kadrovi : - jedan voditelj sportskog programa, liječnik, fizioterapeut

Program : - utvrđuje se stanje zdravlja osobe, a na osnovi subjektivnih i objektivnih tegoba utvrđuje se razina stresa u postotcima 1 - 100%. Ovisno o stupnju stresa, kreira se program rekreativnog tjelesnog vježbanja u kombinaciji s fizioprofilaksom. Za višu razinu stresa upotrebljava se više fizioprofilaktičkih sadržaja koje vremenom sve više zamjenjuje program vježbanja koji u svojoj osnovi ima najviše zastupljene elemente cikličnog gibanja, respiratornih vježbi te vježbi relaksacije. Rad može biti u grupi po 10 osoba.

- Vrijeme :** - korisnik bi trebao kontinuirano dolaziti barem tri puta sedmično.
- Svrha programa :** - rasteretiti organizam od suvišnih tenzija, osposobiti i ojačati organizam za zahtjeve rada i života. Stvoriti navike za bavljenje sportom. Podići psihofizičke sposobnosti na višu razinu.
- Ekonomski učinci :** - sve veći je broj osoba koje zbog načina života i rada crpe rezerve svog organizma i dolaze u stanje stresa. Samim tim i potreba za ovakvom vrstom programa može imati pozitivne ekonomske efekte.

Program Oldfit

- Korisnici :** - osobe starije dobi (od 60 pa i više godina) - umirovljenici.
- Prostor i oprema :** - standardni fitness centar.
Osim standardne opreme, potrebni su fizioprofilaktički sadržaji i rekviziti : bučice, male lopte za šake, jastuci....
- Kadrovi :** - voditelj programa, vanjski suradnici - liječnik gerontolog, fizioterapeut.
- Program :** - radi se grupno, uz muziku, u jutarnjim satima. Vježbe se zasnivaju na podizanju i stimuliranju sistema za disanje i krvožilnog sistema, povećanju i poboljšanju pokretljivosti zglobova te elastičnosti vezivnog i mišićnog tkiva. Radi se na podizanju aerobnih sposobnosti i snage mišića. Uz saradnju s liječnikom, daju se preporuke za sadržaje fizioprofilakse i načina zdrave prehrane.
- Svrha programa :** - program bi trebao pozitivno uticati na opšte stanje organizma starijih ljudi, stvaranje pozitivnih navika za vježbanje. Povećanje odbrambenih sposobnosti, bolju mobilnost osoba i njihovu samostalnost.
- Ekonomski učinci :** - prostor fitness centra bio bi bolje iskorišten u jutarnjim terminima i u suradnji sa zdravstvenim organizacijama. Budući da se program može provoditi u jutarnjim terminima, moguće ga je realizirati uz nižu prodajnu cijenu.

Program Menadžerfit

- Korisnici :** - poslovni ljudi, menadžeri...
- Prostor i oprema :** - oprema za kardiofitness, sauna, bazen, poslovni ručak..
- Program :** - kardiofitness, stretching uz muziku, plivanje, igre u vodi, sauna, masaža...
- Kadrovi :** - jedan voditelj programa, fizioterapeut, liječnik.
- Vrijeme :** - korisnici bi trebali dolaziti 2 - 3 puta sedmično.
- Svrha programa :** - osposobiti i ojačati organizam za zahtjeve rada i života. Rasteretiti organizam od suvišnih tenzija i stresa. Stvoriti navike za bavljenje sportom i zdravim načinom života. Stvoriti ambijent za poslovne razgovore i prijatnu komunikaciju. Program se provodi u toku dana.
- Ekonomski učinci :** - animirati poslovne ljude i menadžere za jedan novi oblik komunikacija, vođenja poslovnih razgovora kroz rekreativnu aktivnost i profilaksu. Potreba za ovakvom vrstom programa može imati pozitivne ekonomske efekte.

Program Korpofit

Korisnici : - osobe različitih psihofizičkih sposobnosti s različitim tegobama ili bez njih (korekcija deformacija).

Prostor i oprema : - fitness centar + dijagnostika, prostor za slobodno vježbanje, fizioprofilaktički prostor. Sprave, simulatori , rekviziti , dijagnostička aparatura.

Kadrovi : - programer - voditelj, liječnik, fizioterapeut, pomoćnik voditelja.

Program : - individualni pristup. Osoba obavlja testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vrši se antropometrijsko mjerenje. Obavlja se razgovor s liječnikom i programerom. Na osnovi svih potrebnih podataka stvara se individualni program vježbanja koji se sastoji iz 4 skupine vježbi, a one se odnose na:

- 1.dio kojim se priprema organizam za vježbanje (8-10 vježbi koordinacije, snage, korekcije)
- 2.dio sadrži ciklična gibanja kojima se podižu aerobne sposobnosti
- 3. dio odnosi se na ciljane vježbe korektivnog karaktera.
- 4. dio sadrži vježbe opuštanja, istezanja i fleksibilnosti.

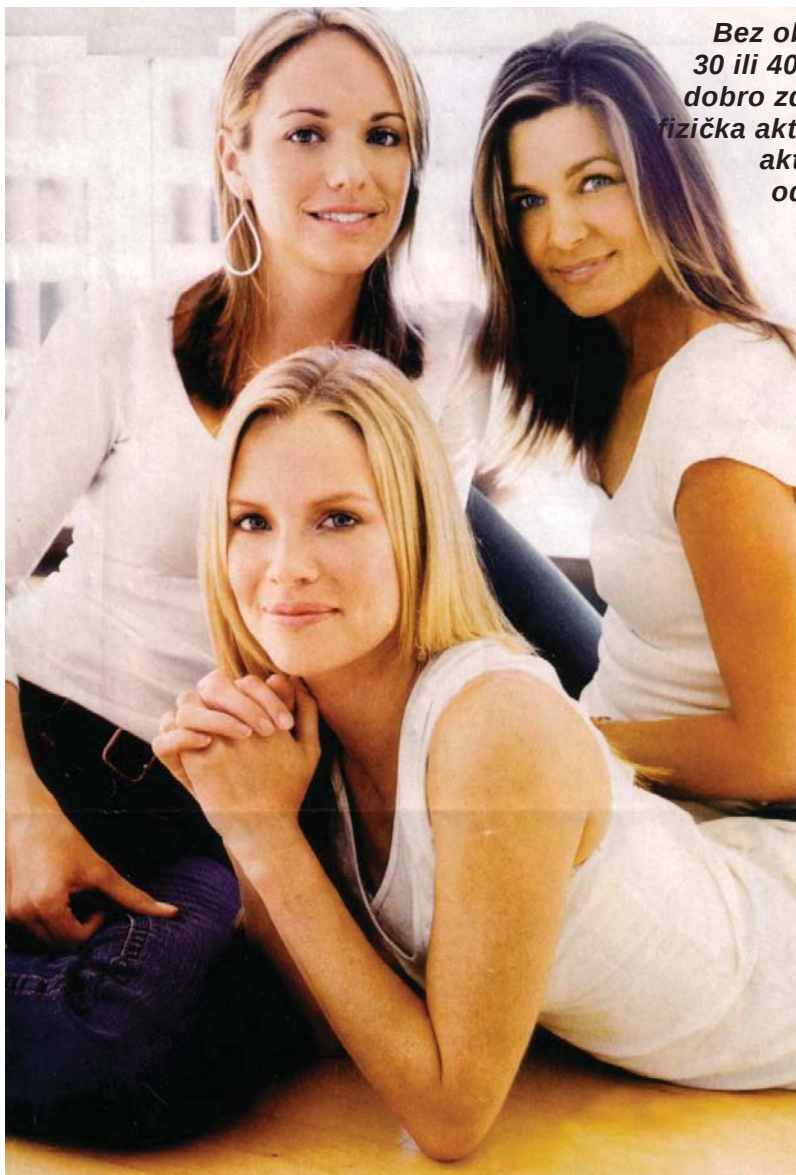
Svaki program ostvaren je u skladu sa sposobnostima, potrebama i željama korisnika. Program je u obliku napisanih vježbi s određenim brojem serija i broja ponavljanja te intezitetom rada.

Vrijeme : - korisnik dolazi tri puta sedmično u vrijeme kada to njemu odgovara.

Svrha programa : - mogućnost stručnog rada je na visokoj razini zbog individualnog pristupa. U svakom trenutku moguće je kontrolisati izvođenje programa. Rezultati rada i zadovoljstvo korisnika trebali bi biti na visokoj razini.

Ekonomski učinci : - ovakvim pristupom moguć je kontinuirani protok korisnika kroz cijeli dan, omogućeno je većem broju osoba uključivanje u program i ne postoji mogućnost da se grupa "rasipa". Sve to dovodi do pozitivnih ekonomskih efekata.

23. FITNESS BAŠ ZA VAŠE GODINE



Bez obzira na to da li imate 20, 30 ili 40 godina, ključna stvar za dobro zdravlje i vitko tijelo, jeste fizička aktivnost. Ali, ne bilo kakva aktivnost, već baš ona koja odgovara vašim godinama

Ukoliko ste dovoljno fizički aktivni, sasvim je izvjesno da imate vitko tijelo zategnutih mišića, koje izaziva uzdahe muškaraca (i zavist drugih žena!). Međutim, fizička aktivnost ne znači samo lijep izgled već i više zdravlja.

Naime, redovno vježbanje sprječava pojavu gojaznosti, gubitak koštane mase, jača mišiće i zglobove i bitno odlaže pojavu određenih hroničnih oboljenja. Iako nikada nije kasno da otpočnete da se bavite nekom sportskom aktivnošću, i steknete kondiciju i željeni izgled, bolja opcija jeste da se usredsredite na specifične vježbe primjerene svom životnom dobu.

Zbog toga vam izlažem plan, "skrojen" od strane fitnes eksperata, kojim ćete ostvariti prave rezultate bez obzira na to da li ste zakoračili u drugu

ili četvrtu deceniju života.

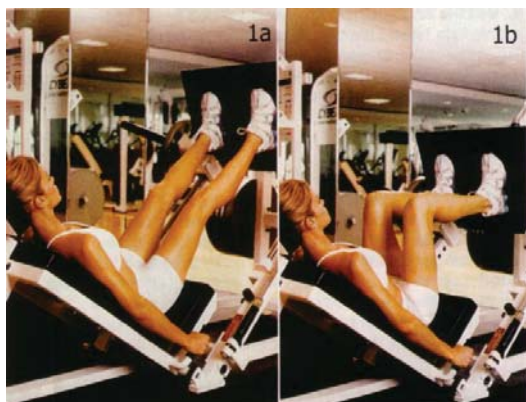
Osnovne vježbe za sve uzraste

1. Vježba na spravi za jačanje mišića nogu

Ležite na podlogu koja je pod nagibom od 45 stepeni. Stopala postavite na ploču, ispravite noge u koljenima, a rukama uhvatite za ručke sa strane (1a). Zategnite stomakne mišiće, i savijte noge u koljenima pod uglom od 90 stepeni (1b). Nekoliko sekundi se zadržite u tom položaju, a zatim ispravite noge, ali ih nemojte zatezati. Ovu vježbu ponovite 15 puta. Jača kvadricepse, mišiće prepona i zadnjice.

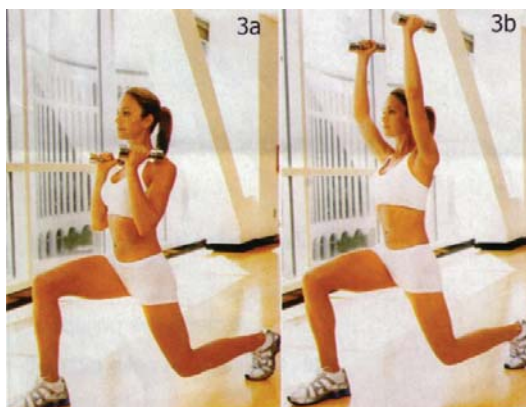
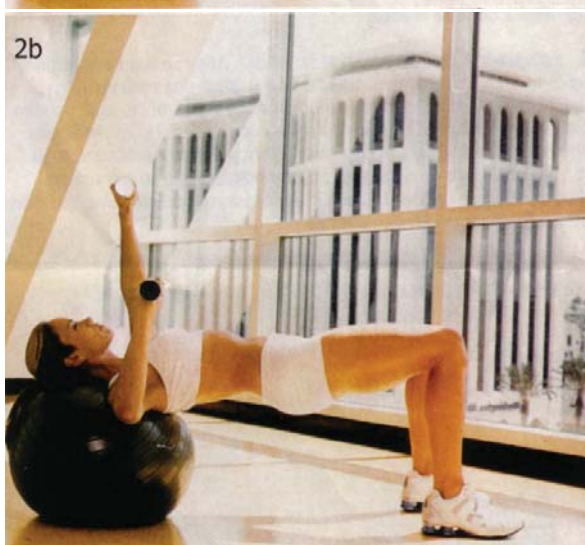
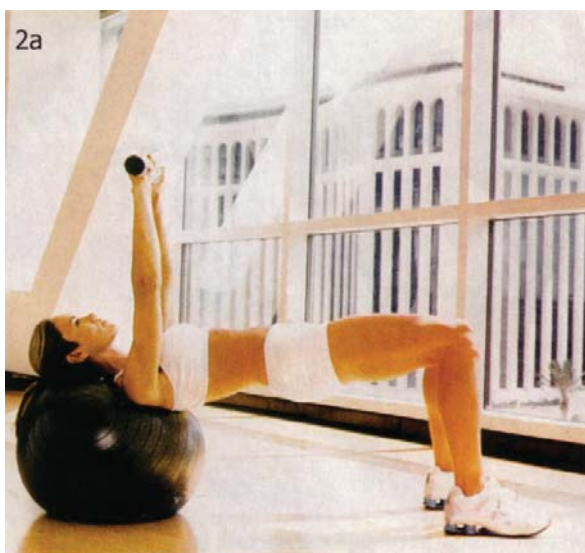
2. Vježba sa loptom za grudne mišiće

Sjedite na veliku loptu za vježbe i u svaku ruku uzmite teg. Potom napravite nekoliko koraka unaprijed, i spuštajte se u ležeći položaj sve dok vam glava, vrat i gornji dio leđa ne budu oslonjeni



na loptu. Koljena treba da budu savijena pod uglom od 90 stepeni, a stopala cijelom površinom oslonjena na pod. Blago zategnite mišiće stomaka i ispružite ruke iznad grudi (2a). Potom polako spuštajte jednu ruku sve

dok vam nadlaktica ne bude u visini ramena (2b). Ponovo podignite ruku, a onda počnite da spuštate drugu. Ova vježba se radi s tegovima od 2 do 6 kg. Jača grudne mišiće, prednji dio ramena i tricepse.



Plan

Zagrijavanje:

Svaki trening započnite laganim zagrijavanjem, u trajanju od 5 do 10 minuta, najbolje laganim kardio vježbama. Idealno bi bilo da to bude sprava (tj vježbe) koja istovremno aktivira ruke i noge.

Vodič za vježbe:

Dva tri dana u nedelji radite osnovne vježbe za jačanje mišića (navedene u planu osnovnih vježbi) i vježbe namijenjene vašem životnom dobu. Svaku vježbu ponovite nekoliko puta, a potom napravite pauzu od jednog minuta prije novog seta vježbi.

Prvog dana ponovite vježbu od 8 do 12 puta, uz upotrebu težih tegova, da biste ojačali. Drugog dana radite sa lakšim tegovima, ali zato povećajte broj ponavljanja vježbi (od 12 do 15 puta). Ukoliko odlučite da tri puta sedmično vježbate, onda u trećoj sesiji kombinujte režim prvog i drugog treninga (tj ono što ste radili prvog i drugog dana vježbanja) pri posljednjem ponavljanju svake vježbe koristite tegove veće težine da biste izvršili dodatni pritisak na mišiće.

Vježbe za stomak:

Nakon što uradite sve vježbe jačanja, uradite dvije serije od po 15 do 20 trbušnjaka.

Odmor:

Završite svaku vježbu istezanjem svih glavnih mišića. Ostanite u tom položaju oko 30 sekundi (sve dok ne osjetite podhtavanje u mišićima).

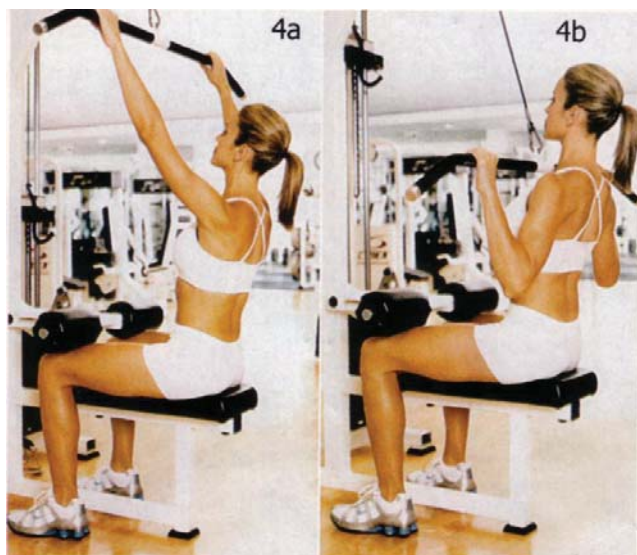
Kardio vježbe kao dodatak:

Pored vježbi sa tegovima, uključite u svoj program i kardio vježbe (od 3 do 5 puta sedmično) u trajanju od 20 do 45 minuta. Ove aktivnosti pomoći će vam da poboljšate aerobni kapacitet, izdržljivost, pospešite metabolizam i brzinu sagorijevanja kalorija.

Tek ste počeli?

Ukoliko ste apsolutni početnik, kada je riječ o fizičkim aktivnostima, uradite osnovni program vježbi jačanja bez dodatka specijalnog programa vježbi po godinama života. Nakon šest sedmica pridržavanja osnovnog programa steći ćete dovoljno snage da možete da uključite u svoj program i vježbe koje se preporučuju za vaše životno doba.

Faktori napretka: Iako je ovaj program osmišljen za starosno doba od 20 do 40 godina, veoma je bitno da svaka dva mjeseca promijenite režim vježbi. Dakle ovaj program primjenjujte 8 nedelja, a zatim dodajte još neke vježbe koje će vam preporučiti fitness trener.



Cilj ovih vježbi je povećanje izdržljivosti, što je važno bez obzira na godine života.

3. Iskorak i čučanj. Stanite skupljenih nogu sa tegovima težine od 2 do 4 kg u svakoj ruci. Savijte ruke u laktovima tako da vam tegovi dodirnu ramena. Potom jednom nogom iskoračite, tako da vam sad obje noge budu savijene pod uglom od 90 stepeni (a). Podignite obje ruke uvis iznad glave i ostanite u tom položaju nekoliko sekundi (b). Spustite ruke i vratite se u početni položaj. Isto to sad uradite drugom nogom. Ova vježba jača kvadricepse, mišiće prepona, zadnjice, listova, gornjeg dela leđa i ramena.

4. Vježba za srednji dio leđa i ruke
Sjedite za spravu za jačanje leđa i ruku i uhvatite šipku koja se nalazi iznad vaše

glave (ruke neka budu razmaknute u širini ramena). Leđa treba da su prava, koljena savijena pod uglom od 90 stepeni, a stopala spuštена na pod (a). Povlačite šipku prema sebi sve dok ne dođe ispred vaše ključne kosti sve vreme se naginjući unazad (b). Vježbu ponovite 15 puta. Opterećenje je od 10 do 30 kg. Jača mišiće srednjeg dijela leđa, ramena i bicepse.

5. Nagib Noge razmaknite u širini ramena, ruke su uz tijelo, a dlanovi na butinama.

U svaku ruku uzмите teg. Savijte koljena, a potom se nagnite, iz kukova, prema naprijed (sve dok torzo ne bude u paralelnom položaju u odnosu na pod. Ruke treba da budu uz tijelo, a laktovi blago savijeni. Zategnite mišiće stomaka (a). Podižite ruke, sve dok vam se lopatice ne dodirnu, do visine ramena (b). Spustite ruke, ponovite vježbu. Težina tegova je od 1 do 3 kg. Jača mišiće gornjeg i srednjeg dijela leđa, leđnog dijela ramena.



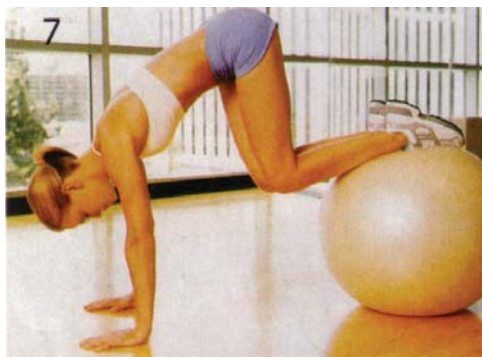
20. godine

Ciljane Vežbe



6. Vežbe na "Smith" spravi Stanite i raširite noge, stopala i koljena su okrenuta ka spolja. Uхватите šipku na spravi, tako da vam bude oslonjena na gornji dio leđa i ramena; laktovi su savijeni a ruke treba da budu razmaknute u nešto većoj širini od ramena. Stomačni mišići moraju da budu zategnuti, a zadnjica uvučena (a). Sada se spuštajte u čučanj, ne mijenjajući položaj nogu i ne pomjerajući karlicu unaprijed ili unazad (b). Potom se ispravite i ponovite vježbu. Opterećenje je do 11 kg sa svake strane. Jača kvadricepse, mišiće prepona, zadnjice i unutrašnjeg dijela butina.

7. Vježbe na lopti Ruke postavite na pod, a noge oslonite na loptu. Pomjerajte ruke unaprijed istovremeno gurajući nogama loptu unazad, sve dok se ne oslonite na nju samo prednjim dijelom potkoljenice. Leđa i noge treba da budu u istoj ravni, a ručni zglobovi odmah ispod ramena. Zategnite mišiće stomaka, savijajte koljena i potkoljnicom potiskujte loptu ispod sebe, da biste na kraju bili u položaju koji se vidi na slici. Nakon toga, nogama potiskujte loptu unazad, u početnu poziciju, ne opuštajući mišiće stomaka. Jača mišiće stomaka i leđa, kvadricepse, zadnjicu i prepone.



20. godine

Za vaše zdravlje

U ovom periodu života, razmišljanje o lijepom vitkom i zavodljivom izgledu, kao i želja da se to ostvari, dominiraju nad brigom o zdravlju. Međutim, fizičke vježbe osim što obezbjeđuju dobar izgled, koriste i vašem zdravlju. Kardio i vježbe jačanja, osim što će pomoći organizmu da brže i efikasnije sagorijeva kalorije, u velikoj mjeri mogu da spriječe pojavu gojaznosti i posljedičnih oboljenja (kardiovaskularne bolesti idijabetes). Pomenuta oboljenja nisu više bolesti starijih ljudi, jer je sve više slučajeva dijabetesa (tip 2) u tinejdžerskoj populaciji čak i kod djece.

Zbog toga ne možete da dozvolite sebi «luksuz» odlaganja brige od zdravljuza kasnije. Dobre navike, koje steknete u 20 godinama, biće odlična osnova za dug i kvalitetan život.

Kardio vježbe kao dodatak osnovnom režimu

Kardio aktivnosti treba da primjenjujete od 4 do 6 puta sedmično. Forsirajte sebe, ali ne preko zdravih granica izdržljivosti. Ukoliko se preforsirate, a to ćete primjetiti po stalnom umoru, poremećaju sna, konstantnom bolu u mišićima ili zglobovima i daleko češćim prehladama nego što je za vas uobičajeno, smanjite fizičke aktivnosti. Npr. odlazak na step aerobik 5 puta sedmično može da izazove dugotrajna oštećenja. Zato je mudro kombinovati razne oblike kardio vježbi, a njihov intezitet prilagoditi sopstvenim mogućnostima.

Zašto su ciljane vježbe efikasne

Prije svega zato što garantuju bolje držane, bolju motoriku i pokretljivost. Pored tog, ove vježbe jačaju mišiće donjeg dijela tijela.

30. godine

Ciljane Vežbe

6. Čučanj Stanite na "bosu" spravu (ili jastuče na duvanje) držeći teg u svakoj ruci. Ruke treba da su uz tijelo. Zategnite stomačne mišiće i ispravite noge, ali nemojte zategnuti koljena. Nakon toga,

lagano se spuštajte u čučanj, sve dok možete da održite ravnotežu, i istovremeno savijajte ruke u laktovima i podižite tegove prema ramenima (sa dlanovima okrenutim nagore) kao što se vidi na slici (6). Ispravite noge i vratite se u početnu poziciju. Težina tegova je od 2 do 4 kg. Jača kvadricepe, mišiće prepona, zadnjice, listova i bicepse.



7. Sjedite u "rimsku stolicu" savijenih nogu u koljenima i leđima (cijelom površinom lopatica) čvrsto priljubljenim uz naslon. Laktovi i podlaktice treba da su na naslonu, zbog oslonca, a mišići stomaka zategnuti.

Podignite koljena tako da budu u visini kukova, a butine u paralelnom položaju sa podom. To je startna pozicija. Iz ove poze, podignite noge još više, kao da želite da koljenima dodirnete grudi (kao na slici 7). Potom spustite noge do početne pozicije i ponovite vježbu.

Za još bolji efekat vježbe, možete uzeti loptu (medicinku) koju ćete stezati između nožnih članaka. Jača stomake mišiće.



30. godine

Za vaše zdravlje

Neumitna, i prilično neprijatna, istina jeste da žene u ovim godinama počinju da gube mišićnu i koštanu masu. Dobra vijest je, ipak, to što fizičke aktivnosti mogu da, u manjoj mjeri, pozitivno utiču na povećanje gustine kostiju. Međutim, gubitak mase je ireverzibilan proces, tako da vježbe treba početi na vrijeme. Mišićna snaga takođe je važna u ovom životnom dobu. Zapostavljanje muskulature, posebno one koja torzu pruža oslonac, otežaće ne samo obavljanje svakodnevnih aktivnosti, već će bitno povećati rizik od povreda kičme.

Kardio vježbe kao dodatak osnovnom režimu

Nedostatak vremena ne smije da bude izgovor za apstiniranje od fizičkih aktivnosti. Umjesto toga, potrudite se da kombinujete kardio i vježbe jačanja i uključite ih u osnovni režim vježbanja. Dodajte 2 do 3 minuta brzog hoda (na pokretnoj traci), šetnje, trčanja ili plivanja. Druga strategija: zamijenite jednu do dvije duže kardio seanse sa kraćim, ali intenzivnijim vježbama svake nedjelje.

Zašto su ciljane vežbe efikasne?

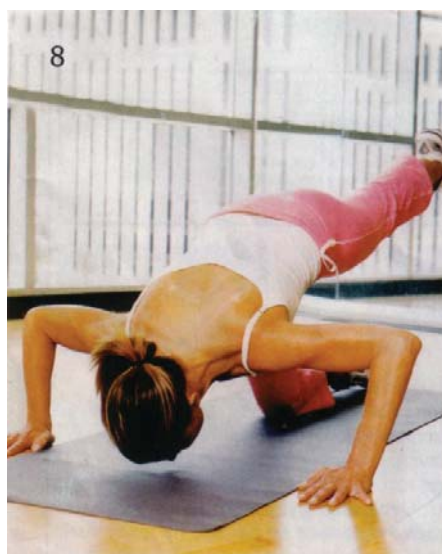
Ove vježbe jačaju mišiće i osnova su za dalje napredovanje u fizičkim aktivnostima.

40. godine

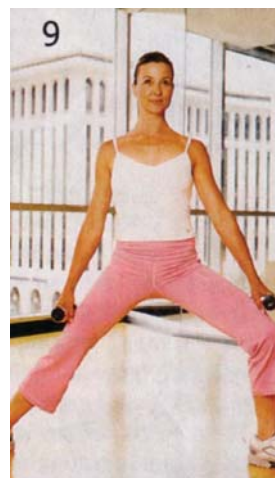
Ciljane vežbe

8. Sklek na jednoj nozi Dlanovi i koljena su na podu, ruke su ispružene u laktovima. Zatežite stomake mišiće dok podižete jednu nogu uvis (do visine kukova). Dok držite nogu podignutu, savijte laktove i grudima se primaknite podu (kao na slici 8).

Ispravite ruke i vratite se u početnu poziciju. Ponovite vježbu drugom nogom. Jača leđne i grudne mišiće, zadnjicu, mišiće prednjeg dijela ramena i tricepse.



9. Postranični iskorak i čučanj Stanite, ruke su uz tijelo (možete da uzmete tegove), dlanovi su okrenuti ka tijelu. Desna noga i tijelo treba da budu ispravljani dok lijevom stopalom gurate u stranu. Potom, savijte lijevu nogu u koljenu (kao na slici). Sada težinu prebacite na lijevu nogu i spuštajte se u čučanj poziciju. Ponovite 5 puta, a potom uradite vježbu drugom nogom. Težina tegova je do 4 kg. Jača kvadricepse, mišiće prepona, zadnjice, gornjeg dijela kukova i unutarnjeg dijela butina.



40. godine

Za vaše zdravlje

U ovim godinama života javljaju se posljedice loših navika iz prošlosti. Većina žena, u četvrtoj deceniji života počinje da osjeća hormonalne promjene, koje su prethodnica menopauzi. Ovaj postepeni pad nivoa estrogena u organizmu usporava metabolizam, zbog čega je sagorijevanje kalorija usporeno. U «prijevodu» to znači da je sada daleko teže sagorijeti unijete kalorije nego što je to bilo samo prije nekoliko godina. I to nije sve. Istraživanja pokazuju da se masno tkivo daleko brže taloži na stomaku (uopšte na srednjem dijelu tijela) kod žena u četvrtoj deceniji života. N asvu sreću, fizičke aktivnosti, prije svega režim kardio vježbi, mogu bitno da ubrzaju metabolizam i tako riješe problem gojaznosti.

Iako je u ovom životnom dobu, naglasak na kardio aktivnostima, vježbe izdržljivosti takođe doprinose jačanju kostiju, pomažu u održanju mišićne mase i povećaju izdržljivost neophodnu za kardio vježbe.

Kardio vježbe kao dodatak osnovnom režimu

Svakodnevno se bavite nekom fizičkom aktivnošću. Šetnja u trajanju od 10 do 15 minuta idealan je dodatak sedmičnom režimu kardio (od 3 do 5 puta). Ukoliko osjećate bolove i druge tegobe u zglobovima, ograničite vježbe koje zahtijevaju energično skakanje.

Zašto su ciljane vežbe efikasne?

Ove vježbe ciljaju upravo najproblematičnije zone kod žene u 40-tim godinama života (mišiće koji se nalaze ispod lopatica, kao i one koji daju stabilnosti kukovima i karlici).

24. IZABERITE FITNESS PO MJERI SVOJE PROFESIJE

Malo se krećete jer vas posao veže za radni sto ili možda cio radni dan provedete stojeći na jednom mestu, a sve to u zatvorenom prostoru, bez daška svežeg vazduha?

Dan za danom, godina za godinom, takav posao odražava se na vaše zdravlje. Odjednom počinjete da osjećate napetost, boli vas svaki djelić tijela, probada vas u leđima, mišići su vam slabi, a vi ste sve nervozniji...

Ako se tome dodaju i masne naslage i kilogrami koje ste nakupili ne krećući se, na pomolu je katastrofa. Ali, zapamtite, nikada nije kasno da se posvetite sebi. Ako se budete dobro osjećali u sopstvenom tijelu, živnuće i vaše intelektualne sposobnosti i lako ćete obavljati svakodnevne aktivnosti.

Naravno, u svakom zanimanju neki dijelovi tijela se koriste više, a neki manje. Oni koji se bave intelektualnim ili administrativnim poslom i oni koji studiraju, odnosno svi koji sate i sate provode sjedeći u zatvorenim prostorijama, osjećaju posljedice prije svega u leđima: javljaju se bolovi, zadnjica se opušta i stvaraju se preduslovi za one neestetske jastučice na bedrima, bokovima, ali i na stomaku... Svakako, riječ je o celulitu, ali i naslagama sala.

Uspješni poslovni ljudi danak profesiji najprije počinju da plaćaju bolovima u predjelu vrata, stegnutim mišićima, nervozom i stresom, a noge počinju da im otiču zbog slabe cirkulacije. Domaćice, koje najviše vremena provode obavljajući kućne poslove "osjećaju" Ahilovu petu i bolove u nogama. Treba se, dakle, suočiti sa slabim tačkama sopstvenog tijela i pomoći mu da izbjegne poremećaje koji će se vremenom odraziti na ukupno zdravlje.

Ma koliko vam sport bio mrzak, ne zaboravite da su milioni ljudi u svijetu shvatili da je redovno razgibavanje tijela neophodno, bilo gimnastikom, bilo rekreativnim sportom, bilo jogom ili nekim drugim istočnjačkim vještinama, a sve zbog poboljšanja opšteg stanja organizma, koji tako ojačan lakše podnosi svakodnevne napore.

Izaberite ono što je za vas najpogodnije, što vam neće predstavljati dodatni napor nego radost.

Najvažnije od svega je da zapamtite da je redovno vježbanje presudno za uspjeh.





PROFESIJA: MENADŽER

(i ostali čija zanimanja podrazumijevaju povišen nivo stresa)



Trčanjem protiv stresa

Slabe tačke

Vrat i zglobovi, posebno leđa (bolovi u potiljku i ramenima, odnosno u gornjem dijelu kičme).
Nervni sistem (nadraženost, stres i nervoza) i mišići (smanjena elastičnost).



Sport koji vam odgovara

Joga, strečing, plivanje i jahanje su sportovi koji se preporučuju za suzbijanje nervoze i pritiska.

Trčanje djeluje umirujuće na mišiće i nervni sistem. Možete trčati u pauzama tokom radnog vremena. Korisni su i tenis i skvoš, koji uklanja nagomilanu agresivnost, ali i napetost mišića, posebno u ramenima i rukama.

Takođe se preporučuju aerobik, step i mačevanje, dakle vježbe koje omogućuju slobodne pokrete tijela.



PROFESIJA: DOMAĆICA

(i ostali čija zanimanja podrazumijevaju dugo stajanje)



Za zdrave noge, redovno vježbajte!

Slabe tačke

Noge, zglobovi, kičma (zbog sati provedenih na nogama), problemi sa cirkulacijom.



Sport koji vam odgovara

Vožnja biciklom za pokretanje i učvršćivanje mišića nogu i stopala. Vrlo je dobro voziti i sobni bicikl u ritmu muzike.

Aerobik i ritmika dobri su za jačanje stopala i koljena, kao i podsticanje periferne cirkulacije. Vrlo je korisna i gimnastika u vodi - u bazenu ili u moru.



PROFESIJA: UČENICI! STUDENTI

(i ostali čija zanimanja podrazumijevaju dugo sjedenje)



Plivanje je spas za leđa

Slabe tačke

Muskulatura kičme stomaka, loša cirkulacija u nogama, sklonost gomilanju sala na zadnjici, bokovima i bedrima.

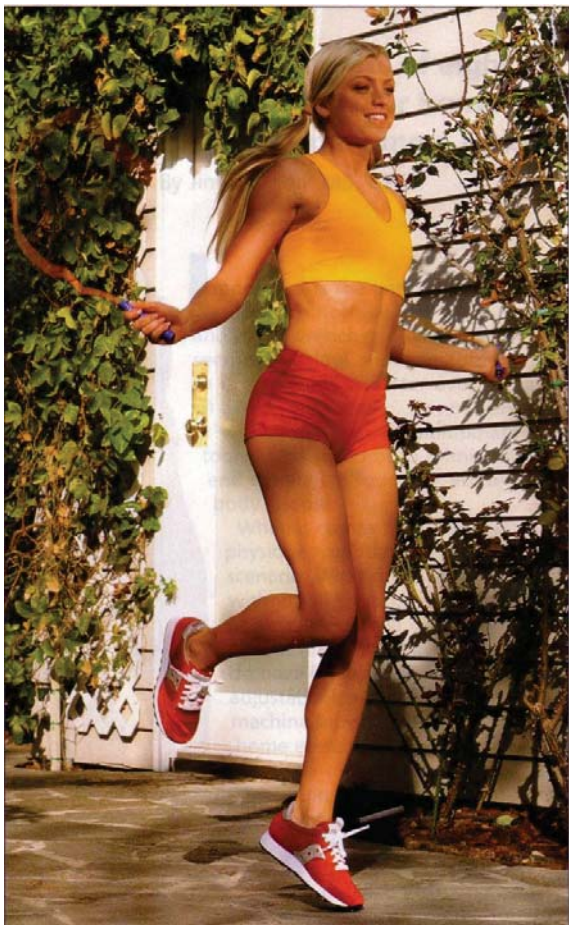


Sport koji vam odgovara

Odbojka i svi sportovi u sali vrlo su korisni za jačanje muskulature kičme, nogu i zadnjice. Plivanje je idealno za poboljšanje cirkulacije i jačanje muskulature trupa.

Vrlo je korisno plesati latino-plesove (salsa i sl.) koji pomažu pokretanje kičme i otklanjaju napetost u mišićima, posebno u leđima. Preporučljivi su i džez i fanki plesovi, koji poboljšavaju koordinaciju pokreta, otklanjaju napetost i oslobađaju od stresa.

25. KOM FITNESS TIPU PRIPADATE??



TRKAČICA:

Imate instiktivan, prodoran i takmičarski duh i volite brzo kretanje. Usmjereni ste prema budućnosti i lako se usredsređujete i motivišete za vježbanje.



PRIJEDLOG: Vi ste predodređeni za takmičarske sportove, badminton i tenis, atletiku, iako vas privlače borilačke vještine. Bez problema vježbate za dugoročne rezultate. Redovno mijenjate vrstu sporta jer vam brzo dosadi. Energija vam je na vrhuncu rano ujutro.



ŠETAČICA:

Opušteni ste i smireni, uvijek okruženi prijateljima i imate bogat društveni život. Dobro podnosite pritisak i ne date se zbuniti prividno nemogućim ciljevima – znate da ćete ih na kraju ostvariti. Iako niste opsjednuti formom, vježbate dvaput sedmično da biste se oslobodili stresa.



PRIJEDLOG: Najviše vam odgovara grupni fitnes, različiti aerobici ili plesovi, a skloni ste i brzom hodaњу u društvu. Vaša energija dostiže vrhunac sredinom prijepodneva.



PLESAČICA:

Spontani ste i puni energije. Uspješni ste i uživate u različitim vrstama sportova. Mrska vam je pomisao na bavljenje samo jednim sportom jer ste nemirnog duha i ne drži vas mjesto. Vaš moto je – od svega pomalo. Protivite se svakoj rutini pa je vaš program vježbanja spontan i neplaniran. Ako kojim slučajem kupite neku opremu ili spravu, velika je vjerovatnoća da je nećete svaki dan koristiti.



PRIJEDLOG: Idealnu kombinaciju čine joga ili časovi plesa s tai-čijem, klizanjem ili dugim šetnjama u slobodno vrijeme. Energija vam buja sredinom poslijepodneva.



HODAČICA:

Vrlo ste disciplinovani i strogo se pridržavate zadatog rasporeda. Na poslu ste veoma organizovani i efikasni. Preferirate da radite sami, no to vam katkad šteti jer ste prestrogi u planiranju i često se preopterećujete.



PRIJEDLOG: Budući da ste skloni individualnim aktivnostima koje zahtijevaju napor, izaberite aktivnosti kao što su joga ili balet. Vama bi odgovarao i sobni bicikl. Istovremeno gledanje televizije i sticanje kondicije moglo bi da vas usreći i zbog same spoznaje da radite dva posla odjednom.

26. NE VJEŽBAJTE NASUMICE

"Ukoliko odaberete nešto što vašem tijelu ne odgovara, vjerovatno ćete brzo odustati. Ako ste svjesni svojih mogućnosti, znate svoje slabosti, šta volite, šta ne volite, vjerovatnije je da ćete dobro izabrati, oslanjajući se na svoje iskonske karakterne osobine. Time povećavate šansu za uspješan nastavak bavljenja sportom", kaže Jordanova.

Sa ovim stavom slažu se i drugi stručnjaci. Često je problem u tome što se ljudi radije nasumice priključe nekoj sportskoj grupi. Bolje je da odvoje malo vremena i razmisle u kakvom vježbanju bi zaista uživali, kažu sportski psiholozi. Na neki način društvo nas je programiralo da se probamo samo u određenim tipovima aktivnosti. Međutim, ono što volimo da radimo zavisi od toga kakva smo ličnost; naš karakter određuje i podstiče naše navike. Sport koji vam ne leži uskoro će vam dosaditi i izgubićete motivaciju. Stoga, umjesto da se po inerciji povedete za većinom, odvojite malo vremena i raščistite sami sa sobom šta zaista želite i šta vam kao osobi odgovara. Nakon što ste izabrali svoj sport poslušavši dušu, morate slušati i tijelo. Nemojte se upoređivati s drugima. Vaše tijelo je samo vaše. Ono što odgovara Maji i Neveni, ne mora da odgovara i vama.

Razni fitness-centri izaći će vam u susret i izraditi program koji je prilagođen isključivo vama. Profesionalci znaju zašto je to važno pa nema nikakvog razloga da im ne vjerujete.

Svi treneri će vam reći da prije bavljenja sportom morate da provjerite svoje zdravstveno stanje, funkcionalne i motoričke sposobnosti. Važnu ulogu ima i starosna dob. Bucmasta djevojčica od 15 godina i mršava žena od 42 traže različiti pristup, jer svaka ima svoje kritične tačke. Otkrijte svoja kritična mjesta i stanite im na kraj!



26.1 Vaga pokazuje istu težinu

Ako je ikako moguće, obuzdajte se i nestajte na vagu jer će vas to samo obeshrabriti. Naime, zbog povećanja mišićne mase, vaga će pokazivati veći broj kilograma. Ne dozvolite da vas ovo zabrine - ti mišići su dobrodošli jer brže sagorijevaju kalorije.

Ukoliko želite odgovorno da pristupite svom tijelu, stručnjaci vam savjetuju da izmjerite količinu potkožnog masnog tkiva (jedan od jednostavnijih metoda je elektronskim aparatom) pa ćete tačno znati šta treba da radite. U ženskom tijelu ima ga prosječno 5-25

posto, i koliko god bili fit, priroda vas sa svakom novom decenijom života časti još jednim postotkom. Ako vam je trenutni postotak alarmantan, pokušajte među sportovima koji vas privlače da pronađete one koji kontinuirano održavaju povišene otkucaje srca - plivanje, vožnja biciklom, step aerobik, planinarenje.

Ako ste, pak vitki, ali želite da poboljšate kondiciju, pokušajte da vježbate s teretom i posavjetujte se sa stručnjakom koliko vam ponavljanja treba.

26.2 Budite realni

Iz sportskih dvorana nerijetko izlazimo frustriraniji nego što smo ušli, mrzeći svoje tijelo jer se nije dogodilo čudo preko noći. Većina žena obeshrabreno odustaje od redovnog vježbanja jer ne izgledaju ni približno kao mišićave zvijezde koje krase strane časopise. Odustaju prije nego što su pošteno i počele. To je fenomen zastrašivanja: Žene otvore časopis, ugledaju vitko tijelo za koje su uvjerenе da nikad neće imati, pa zašto da onda uopšte pokušavaju? Zaključite da nije vrijedno truda. Ono čega nisu svjesne jeste da te zvijezde provode više od 30

sati sedmično s ličnim trenerom, a kad ni to ne uspije, tu su kompjuteri koji dotjeruju njihove fotografije. Kao rješenje za stalna naizmjenična započinjanja i odustajanja od vježbanja, sportski psiholozi predlažu da postavite sebi neka realna pitanja, na primjer, šta u sali volite, a šta mrzite.

Prestanite da razmišljate o vježbanju preračunavajući kalorije i shvatite to kao zabavu. Što prije prihvatite svoje tijelo onakvo kakvo jeste, fizička aktivnost će vam prije postati dio svakodnevnog života.

27. NAČINI BAVLJENJA TJELESNOM AKTIVNOŠĆU

Još uvek nije dokazano da fizičke vježbe produžuju život, ali se zna da usporavaju trošenje organizma. Naime, bavljenjem fizičkom aktivnošću dolazi do smanjenja količine tjelesne masti, poboljšava se mišićni tonus, jača se otpornost i gipkost. Kao posljedica toga, smanjuje se rizik obolijevanja od bolesti kao što su hipertenzija, stres, povišeni holesterol u krvi, gojaznost ili šećerna bolest.

Da biste odabrali najprikladniji sport za sebe, morate uzeti u obzir činjenice kao što su pol, tjelesna građa, karakter i u prvom redu godine, jer biološke karakteristike svake životne etape određuju vašu izdržljivost.



Od 18 do 35 godina

To je najbolje razdoblje jer su fizički kvaliteti razvijeni do maksimuma. Važno je redovno se baviti sportom da bi se održao ili poboljšao mišićni tonus, elastičnost kože i spriječilo taloženje masti.



Od 35 do 50 godina

Ako ste dobrog zdravlja, možete da se bavite bilo kojim sportom. Važno je da se prethodno da se zagrijete da se ne biste povrijedili, jer snaga, otpornost i gipkost slabe sa godinama. Preporučuju se aerobni sportovi jer jačaju kardiovaskularni sistem. Odaberite program koji odgovara vašem ritmu, a ako osjećate neke tegobe ili sumnjate u svoje zdravstveno stanje, posavjetujte se sa ljekarom.



▶ Ne bavite se nikakvom fizičkom aktivnošću

Bavite se umjerenom fizičkom aktivnošću, tri dana u sedmici, svaki drugi dan. Počnite sa večernjom 15-minutnom šetnjom plažom, kraćim plivanjem i gimnastikom u vodi, ili vozite bicikl 20 minuta.

Redovno bavljenje sportom dopriniće da se osjećate bolje. Vodeni sportovi će vam znatno poboljšati cirkulaciju. Ako vas voda ne privlači, počnite bar sa mini-golfom jer, osim što opušta um, omogućava da uživate u prijatnoj šetnji.

▶ Aerobik za masne naslage

Vremenom mišići gube bitku s masnim tkivom koje se taloži na mnogim dijelovima tijela: kod žena na bokovima, stomaku, zadnjici i grudima, a kod muškaraca na stomaku. Redovno aerobno vežbanje je najbolji način sprječavanja i usporavanja taloženja masnih naslaga.

▶ Početnici

- Fizička aktivnost srednje jačine 3 ili 4 puta sedmično.

Možete da se bavite bilo kojom aerobnom aktivnošću, na primjer da hodate 45 minuta jačim tempom, lagano trčite, vozite se na biciklu ili da se bavite nekim vodenim sportom od 20 do 25 minuta.

▶ Fizički aktivne osobe

- Naizmjenično bavljenje fizičkom aktivnošću srednjeg i jakog intenziteta, 5 ili 6 puta sedmično.

Zajedno s povećanjem intenziteta i trajanja, mora da se poveća i učestalost treninga ako želite da poboljšate formu. Ipak dobro je odmarati se barem jedan dan u sedmici, da bi se tijelo oporavilo. Neka fizička aktivnost kao dopuna vašem omiljenom sportu, na primjer jedan sat vožnje biciklom dobrim tempom ili 35 - 40 minuta trčanja, pomoći će vam da postanete izdržljiviji. Svoje uobičajeno vježbanje možete da zamijenite ili dopunite tenisom, planinarenjem, vožnjom biciklom, odbojkom na pijesku, jedrenjem na dasci, vožnjom rolera ili veslanjem.

Prije početka

Na **ljekarskom** pregledu provjerite svoje zdravstveno stanje.

Aka se niste podvrgli tom pregledu, provjerite svaku promjenu koja može da se javi za vrijeme bavljenja sportom.

Ako imate više od 40 godina, poželjno je otići na pregled i uraditi EKG posebno ako pušite, ako ste gojazni, monogo sjedite ili ste pod stresom. Imajte na umu da prilikom vježbanja morate biti posebno oprezni, izbjegavajući aktivnost koja - iscrpljuje. Najbolje vježbanje je ono u kojem uživate i kojim se redovno bavite.

Bavite se nekim sportom, ili povremeno odlazite u teretanu

Odgovara vam fizička aktivnost srednjeg nivoa, 3 do 4 dana u sedmici. Trajanje aktivnosti mora da bude duže od onog na početnom nivou, posebno do 40. ili 45. godine života. Hodanje umjerenim tempom u trajanju od 20-25 minuta kombinujte sa vožnjom bicikla. Isto tako, zapamtite sljedeći trik za jačanje mišića - povremeno hodajte plažom, u vodi do gležnjeva.

Stalno ste fizički aktivni

Do 40. godine možete naizmjenično da se bavite fizičkom aktivnošću srednjeg i jakog intenziteta, 4-5 dana u sedmici. **Preporuka:** bavite se nekom aerobnom aktivnošću naizmjenično sa vježbama za održavanje snage, otpornosti i gipkosti: vozite bicikl dobrih 60 minuta, hodajte umjerenim tempom 45 minuta ili trčite 30 minuta. Ako vam idu od ruke sportovi s reketom, probajte tenis jer ćete time ojačati ruke i leđa.

Zamjene

Sportovi predloženi u srednjem nivou mogu da se zamijene ili dopune drugim sportovima kao što su planinarenje, golf, gimnastika u vodi ili jedrenje.



Stariji od 50 godina

Počinje proces slabljenja snage i izdržljivosti, koji je praćen gubitkom mišićne mase, povećanjem masnog tkiva i slabijom sposobnošću regeneracije. Iako i sa 60 godina može da se bude u zavidnoj kondiciji, metabolizam i funkcionalna aktivnost se usporavaju. Izaberite program koji se najbolje prilagođava vašem stilu života, a ako se javi neka tegoba ili simptom bolesti, obratite se ljekaru.

Ne bavite se nikakvom fizičkom aktivnošću

Započnite sa blagim vježbanjem 3 dana u sedmici. Ako se osjećate umorno, s vremena na vrijeme, tokom cijelog dana, uradite po nekoliko lakših vježbi. Morate pronaći aktivnost u kojoj uživate, jer će samo na taj način ona postati sastavni dio vašeg života. Započnite sa 15 minutnom večernjom šetnjom. Ako ste na moru, iskoristite jutarnje sate za plivanje, a u planinama se bacite na jutarnju šetnju koja će vam dati dovoljno energije za ostatak dana, a usput će vam ojačati noge. Ako u blizini postoji bazen, iskoristite kurseve gimnastike u vodi. Uz **brojne druge blagodeti, zahvaljujući hidromasaži poboljšaćete i cirkulaciju.**

Kombinujte šetnje i vožnju biciklom da biste ojačali i druge mišiće nogu. Golf je takođe sport koji se preporučuje u ovim godinama. Povremeno odlazite u teretanu i/ili se bavite nekim sportom.

Ako nastavite da se bavite aerobnim sportom kojim ste se i do sada bavili, najmanje 3 do 4 dana u sedmici (ne preporučuju se intenzivni naponi naizmjenično sa fazama odmora), ne zaboravite da na početku treninga uradite vježbe istezanja, disanja i ravnoteže. Ljeto je idealan period da promijenite svakodnevne navike i ojačate i ostale mišiće tijela. Hodajte laganim tempom svaki dan, vozite bicikl, radite gimnastiku u vodi ili plivajte 20-25 minuta.

Vodite računa o svom zdravstvenom stanju

Ako imate povišeni krvni pritisak: Važno je baviti se nekom fizičkom aktivnošću umjerenog intenziteta. Ako mnogo sjedite, počnite sa kratkim svakodnevnim šetnjama, penjite se stepenicama umjesto liftom i nekoliko minuta vozite bicikl, makar sobni, svaki drugi dan. Nakon perioda prilagođavanja, povećajte trajanje vježbanja kombinujući svaki drugi trening sa 10 minuta plivanja ili hodanja, najbolje duž plaže, u moru do gležnjeva.

Ako ste pod stresom: Ako nemate drugih zdravstvenih problema, bavite se vježbanjem u grupi. Tokom vježbanja i još nekoliko sati nakon toga vaše tijelo će ostati opušteno.

Ako imate povišen holesterol: Odgovara vam aerobna fizička aktivnost za sagorijevanje masti.

Znatno povišen holesterol: Dnevne šetnje, 3 minuta plivanja sa kraćim pauzama, gimnastika u vodi ili vožnja biciklom.

Umjereno povišen holesterol: Fizička aktivnost srednjeg nivoa, 3 do 4 dana u sedmici. Hodajte, po mogućnosti u vodi do gležnjeva, vozite bicikl ili plivajte 20-25 minuta.

Imate višak kilograma ili ste gojazni: Čudesne dijete ne postoje - brzo gubiti kilograme znači vratiti ih na isti način. Uz vježbanje morate držati dijetu koju će vam odrediti vaš ljekar.

Ako imate manji višak kilograma: Hodajte tri dana u nedelji po 30 minuta, najbolje plažom, u vodi do gležnjeva ili sredine listova, da bi vam mišići ojačali. Pored ove aktivnosti, povremeno vozite bicikl ili plivajte 20-25 minuta.

Ako ste gojazni: redovno plivajte ili se bavite gimnastikom u vodi jer te aktivnosti sagorevaju kalorije, a istovremeno smanjuju rizik od povreda.

Ako bolujete od dijabetesa: Kod insulin zavisne šećerne bolesti morate da se posavjetujete sa ljekarom o dozvoljenim vrstama fizičke aktivnosti. Dijabetičari koji ne zavise od insulina moraju da vježbaju da bi snizili količinu šećera u krvi. Hodajte umjerenim tempom, vozite bicikl ili plivajte 20-25 minuta. To možete da nadoknadite ili zamijenite tenisom, golfom, brdskim biciklizmom ili jedrenjem.

Ako imate artritis: Časovi plivanja ili gimnastike u vodi ojačaću vaše mišiće, tetive i ligamente štedeći pri tom zglobove, jer ih vježbanje u vodi manje opterećuje. Kruti zglobovi brže ostare.

Oprez

Ne smijete da se bavite fizičkom aktivnošću ako...

- Osjećate da ste bolesni ili imate povišenu tjelesnu temperaturu
- Bolujete od neke teške bolesti (konsultujte ljekara).
- Bolujete od akutne infekcije
- Oslabljena vam je funkcija bubrega ili jetre
- Bolujete od hipertenzije koja nije pod kontrolom
- Nedavno ste doživeli infarkt
- Bolujete od bolesti praćene teškom plućnom insuficijencijom ili imate koronarnu bolest.

27.1 Šta je aerobna aktivnost

To je fizička aktivnost koja uključuje blaže, ali vremenski duže napore. Sastoji se od nekoliko faza: **faza zagrijavanja** za pripremu mišića (neophodno da se spriječi povreda), **aktivna faza** od najmanje pola sata u kojoj se koristi veći dio mišića i **posljednja faza** koja se sastoji od vežbi istezanja.

27.1.1 Njene prednosti

Kardiovaskularne prednosti: bolje snadbijevanje organizma kiseonikom i znatno skraćanje vremena oporavka nakon napora.

Disanje: pojačana plućna ventilacija, bolja prokrvljenost pluća i usporavanje srčanih otkucaja.

Smanjenje tjelesne masti: imajući na umu da su zalihe masti nepresušne - jedna osoba ima oko 100.000 kalorija masti - nije potrebno nadoknađivati ih, zbog čega nakon aerobnog vježbanja ne jača osećaj gladi.

Fiziološka prilagođavanja: stvara naviku, smanjuje rizik od povreda i poboljšava koordinaciju.

Recite nam kakvi ste i reći ćemo vam koji sport vam odgovara								
Volite nove situacije	Volite avanture	Brzo postaje dosadno	Ekstrovertni ste	Uporni ste	Perfekcionista	Introvertni	Volite samoću	Volite društvo
Jedrenje na dasci	Ronjenje, slobodno ronjenje	Vožnja biciklom u prirodi	roleri	veslanje	golf	plivanje	Hodanje, bicikl, jedrenje na daci	Tenis, odbojka na plaži

28. UBRZAJTE KORAK



Brzo hodanje je trenutno najmodernija sportska aktivnost. Da li ste znali da brz korak jača tijelo, podstiče cirkulaciju, ublažava stres i topi masne naslage?

Ukoliko želite da izgubite na težini, hodajte, hodajte i samo hodajte! Ako vas pored postizanja dobre linije zanima i kako da poboljšate svoje raspoloženje onda opet hodajte. Naime, hodanje na otvorenom oslobađa od svakog oblika stresa. Naravno, nije reč o hodanju prilikom kojeg se obilaze prodavnice, već o "walkingu", hodanju brzim korakom i određenom tehnikom, odnosno pravom treningu. Hodanje je aktivnost bez kontraindikacija kojom može da se bavi bukvalno svako.

Možemo da hodamo na otvorenom, u gradu ili u prirodi, ali i u teretani na pokretnoj traci. Za razliku od džoginga, gde se kreće sitnim poskocima, kod hodanja nema opasnosti od preopterećenja zglobova

ili povreda. Inače, ova aktivnost je odičan izbor za sve one koji zbog viška kilograma ne mogu da se bave nekim drugim sportom, kao i za one koji rade sjedeći posao.

No, da bi hodanje dalo rezultate, morate da se krećete brzo, kao da žurite. Započnite s kraćim šetnjama i postepeno produžavajte vrijeme kretanja, prema svojim mogućnostima. Najbolje bi bilo hodati tri-četiri puta sedmično. Što više hodate, to bolje: popravite opšte zdravstveno stanje, smršaćete (masne naslage se tope).

28.1 Zašto ljekari preporučuju hodanje

Osim što je dobro za liniju, hodanje izvrsno djeluje na zdravlje.

Kardiovaskularni sistem Hodanje jača srce, čini krvne sudove elastičnim i održava krvni pritisak u granicama normale. Ukoliko se sprovodi redovno, hodanje može da snizi nivo holesterola u krvi.

Metabolizam Hodanje podstiče bazalni metabolizam (onaj koji služi za disanje, probavljanje hrane...) što znači da ćete trošiti više energije i nakon fizičke aktivnosti.

Noge Kretanje pri hodanju poboljšava rad "mišićne pumpe" u nogama i pospješuje cirkulaciju venozne krvi, sprječavajući time probleme u nogama, poput proširenih vena i kapilara, osjećaja težine i otečenosti.

Kosti I koštani sistem ima koristi od hodanja. Poput svih tjelesnih aktivnosti umjerenog napora hodanje pomaže u sprječavanju osteoporoze, jer tjelesna težina pri kretanju olakšava taloženje kalcijuma u kostima. Zglobovi, uz sport koji ne izaziva stres niti njihovo habanje, ostaju razgibani i elastični, što znači da će duže vremena funkcionisati kako treba.

28.2 Odredite ritam

Da biste imali koristi od hodanja, srce, pluća i mišići moraju da rade na pravi način. Brzina hodanja treba da odgovara otkucajima srca. Zato najprije izračunajte maksimalan broj otkucaja srca: od 220 oduzmite godine, na primjer, ukoliko imate 30 godina, vaš maksimalan broj otkucaja je 190 ($220 - 30 = 190$). Ovaj podatak omogućit će vam da odredite intenzitet vježbanja. Ako je umjeren, otkucaji srca treba da budu između 50 i 60 posto maksimalnog (od 190 to je od 95 do 114 otkucaja u minuti). Ukoliko pređete tu granicu, dovoljno je usporiti i otkucaji srca će se vratiti u željene granice.

Broj otkucaja možete da izmjerite kardiofrekvencijometrom ili s dva prsta položena na arteriju na unutrašnjoj strani ručnog zgloba ili na velikoj žili kucavici na vratu (brojte otkucaje 15 sekundi i pomnožite s 4).

28.3 300 kcal manje za sat vremena

Sanjate o tome da smršate i istovremeno učvrstite tijelo? Počnite da hodate! Da biste smršali ne treba da istrčite kilometre i kilometre, dovoljno je sat vremena hoda umjerenim korakom (otprilike 6 km na sat) da biste sagorjeli 300 kcal. Naravno, ukoliko usporite ritam, smanjuje se i energetska potrošnja (hod od 3 km na sat sagorijeva samo 160 kcal). Za razliku od drugih sportova hodanje troši ponajprije masne naslage, a zalihe šećera ostaju netaknute, što znači da ne podstiče osjećaj gladi. Zato je hodanje izvrsna aktivnost za one na dijeti.

28.4 Prije i poslije vježbanja

Prije i nakon svakog vježbanja deset minuta morate posvetiti istezanju: prije vježbanja treba razgibati zglobove i mišiće, a nakon vježbanja treba se opustiti. Evo nekoliko vježbi:

Iz stojećeg položaja savijte desnu nogu, lijevu ispružite unazad. Obje ruke položite na koljeno i zadržite se u tom položaju jedan minut. Ponovite s drugom nogom. Ova vježba isteže mišiće nogu.

Iz stojećeg položaja savijte jednu nogu i privucite petu zadnjici. Zadržite se u tom položaju jedan minut, zatim ponovite s drugom nogom. Ova vježba isteže kvadricepse. Vratite se u početni položaj, razmaknite noge i trup savijte unaprijed toliko da rukama dotaknete tlo. Zadržite se u tom položaju jedan minut. Ova vježba isteže kičmu.

Iz stojećeg položaja ispružite ruke uvis uz glavu. Istegnite se što više možete, savijte trup u jednu stranu, zatim u drugu. Sada zabacite ruke na leđa i spojite prste, tada ruke udaljite od tijela što više možete. Na ovaj način *istežu se* grudni mišići.

28.5 Program za mršavljenje i jačanje

Ovaj program vježbanja pomoći će vam da skinete masne naslage, učvrstite mišiće i oslobodite se stresa, a rezultati će biti vidljivi već nakon samo mjesec dana. Hodajte ravni leđa, uzdignute glave, ali pripazite da ne stežete vrat i ramena. Pokrete ruku uskladite s pokretima nogu. Noge se niti izbacuju niti vuku: prvo položite petu na tlo ispred sebe, zatim cijelo stopalo, savijajući ga i odražavajući se za novi korak.

Program treba prilagoditi kondiciji.

Ako se malo krećete i radite sjedeći posao, započnite s planom vježbanja od početka.

Ako se već bavite nekim sportom ili odlazite u teretanu, ali ne baš redovno, tri sedmice možete kondiciono da se pripremate za hodanje, pa tek četvrte da krenete u akciju.

Ako ste već u dobroj kondiciji onda možete da počnete žešćim tempom. Vidjećete, hodanje će vam zasigurno predstavljati pravo zadovoljstvo.

Ne zaboravite da kontrolirate otkucaje srca, jedini pokazatelj intenziteta vježbanja:

Ako niste u formi, zadržite se između 50-55 posto otkucaja srca.

Nakon dvije-tri sedmice, pređite na 60-65 posto otkucaja srca.

Ako ste sportski tip, navikli na fizičku aktivnost, možete da dođete na 70-75 posto maksimalnog broja otkucaja srca.

28.6 Kako odabrati opremu

Obuća - Najvažniji dio opreme za one koji se bave hodanjem. Patike za trčanje su najbolje rješenje: moraju da budu lake, s relativno tankim i elastičnim đonom, jednake debljine (dakle, ne povišene na peti). Prilikom kupovine provjerite da li su vam udobne i pogledajte da nema unutrašnjih šavova, jer bi oni mogli da izazovu bolne žuljeve.

Odjeća - Nema strogih pravila, ali bilo bi dobro da izaberete prirodna vlakna koja omogućavaju disanje kože. Obucite se slojevito, da biste mogli da skinete neki dio garderobe kad vam postane toplo.

Dodatna oprema - Osim ranca, u kojem je obavezna voda, nije loše imati kardiofrekvencijometar i pedometar (broji korake i pokazuje brzinu hodanja).

29. TRČITE ŠAMPIONSKI

Svako od nas, bez obzira na stepen kondicije, može da istrči 5, 10 ili više kilometara, ako primijeni pravilan i dobro osmišljen trening.

Pripremili smo za vas ekstra savjete koji će vam pomoći da istrčite do cilja.

1.

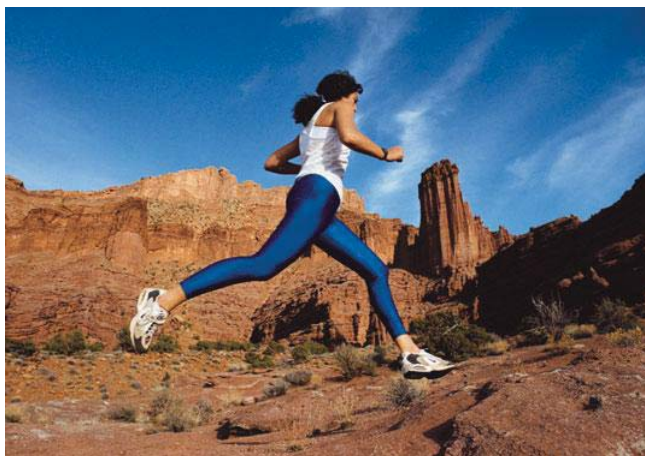
BUDITE REALNI.

Izaberite svoj cilj, na osnovu svojih trenutnih sposobnosti, i započnite trening šetnjom brzim korakom ili kombinacijom trčanja i šetanja u dužini od 5 km.

2.

PREDITE STAZU.

Prije nego što započnete trčanje, barem jednom prošetajte stazom da biste odredili tempo koji vam najviše odgovara.



3.

VODITE EVIDENCIJU.

Svakodnevno zapisujte broj pređenih kilometara i brzinu kojom ste ih prešli.

Na ovaj način moći ćete precizno da utvrdite svoj napredak, ali i da saznate šta treba da poboljšate.

4.

UZIMAJTE TEČNOST.

Dobra hidratacija organizma je od presudnog značaja za fizičke aktivnosti. Popijte od 3 do 4 gutljaja vode na svakih 15 do 20 minuta trčanja.

5.

UNESITE DOVOLJNO KALORIJA.

Čak i ako je cilj trčanja da izgubite kilograme, morate unijeti dovoljno kalorija da biste obezbijedili svom organizmu dovoljno energije. Ukoliko gubite do 1 kg sedmično, morate više jesti, prije svega kvalitetnih namirnica: posno meso, zdrave masnoće i biljna vlakna..

6.

BUDITE DOSLJEDNI.

Poštujte svoj sedmični program vježbi i nemojte da pauzirate više od jednog dana.

7.

VODITE RAČUNA O STOPALIMA.

Nosite patike predviđene za trčanje.

Neodgovarajuća obuća može da izazove tegobe, uspori ili naruši tempo vježbi, čak i da uzrokuje povrede.

8.

PONAŠAJTE SE PRIRODNO.

Bez obzira na to da li hodate ili trčite, održite tempo treninga koji vam odgovara.

Nemojte forsirati sebe već odredite brzinu, korak i držanje tijela koji vam prirodno odgovaraju.

30. METODIČKE ZAKONITOSTI U REALIZACIJI FITNESS PROGRAMA

Veći je broj važnijih metodičkih zakonitosti kojih bi se valjalo pridržavati pri realizaciji fitness programa uopće, a posebno u školstvu.

Ovom prilikom, uvažavajući raspoloživ prostor i vrijeme ukazat ćemo na neke:



- Za fitness programe karakterističan je frontalni oblik rada za razliku od klasične primjene frontalnog oblika rada u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja. Prilikom njegove primjene u realizaciji svakog fitness, svaki subjekt radi individualno, a to znači u skladu sa svojim mogućnostima. Dakle, frontalni oblik rada **DA**, ali uz maksimalno poštovanje individualnosti svakog pojedinog sudionika u tom programu.



- Sat tjelesnog i zdravstvenog odgoja primjenom fitness programa je realiziran gotovo u potpunosti u skladu sa važećim metodičkim zakonitostima. Shodno tome u uvodno pripremnom dijelu sata organizam valja pripremiti i dovesti u takvo funkcionalno stanje koje omogućava uspješan prijelaz na glavni dio sata. Zbog toga u tom dijelu sata treba postići približno 2/3 vrijednosti pulsa u odnosu na vrijednosti pulsa pri naporu uglavnom "A" dijelu sata. Taj dio sata treba trajati 5 – 10 minuta.

Najveću pažnju treba pokloniti glavnom dijelu sata, jer se upravo u njemu ostvaruju najvažniji ciljevi fitness programa, prije svega razvoju funkcionalnih sposobnosti i redukcije balaste mase (u glavnom "A" dijelu) te oblikovanju mišićne mase sa razvojem snage (u glavnom "B" dijelu). U školskom satu (45 minuta) glavni "A" dio sata ne bi smio trajati manje od 25 minuta a glavni "B" dio sata može trajati od 5 do 10 minuta.

U završnom dijelu sata izuzetno je važno realizirati program istezanja pri čemu je naglasak na povećanju pokretljivosti zglobova. Taj dio sata trebao bi trajati 5 minuta. U prezentiranoj artikulaciji sata utječe se upravo na one osobine i sposobnosti koje su presudni elementi zdravlja.



- U izboru muzike, koja je sastavni dio fitness programa tipa aerobike najvažnije je da muzika bude slobodna sa antikulasijama sata tj. da muzika diktira tempo vježbanja. Također, je izuzetno važno da bude izabrana takva muzika koja će održavati interes sudionika u procesu vježbanja jer se na taj način povećava motivacija za vježbanje.



- S metodološkog gledišta, naročito sa aspekta zdravlja, važno je poduzeti sve da učenici nakon fitnessa mogu zadovoljiti elementarne higijenske potrebe.

U radu sa djecom i mladima treba voditi brigu i o drugim metodičkim zakonitostima, naročito onima koji u većoj mjeri utiču na efikasnost fitness programa, a kroz to i na antropološka obilježja tj. na zdravlje sudionika.

Metodika treninga mlađih dobnih kategorija uvažava zakonitosti i biološkog i sportskog razvoja djece i mladeži u pojedinim fazama sportskog usavršavanja.

Dijete – sportaš nikad se ne smije tretirati kao umanjena strukturna verzija odraslog vrhunskog sportiste, već njegov organizam valja shvatiti kao specifičan dinamički bio – psiho – socijalni sistem koji se nalazi u stalnom razvoju.

Trening mlađih dobrih kategorija je višegodišnji, ciljano definiran i dobro organizovani proces razvoja i održavanja sposobnosti, osobina i znanja. To su uvjeti za postizanje maksimalnih takmičarskih rezultata u određenoj sportskoj specijalnosti.

Dugoročna priprema mlađih kategorija podređena je zakonitostima biološkog razvoja, ali i podacima o mogućnostima integrirajućeg uticaja trenažnog rada. Struktura, modalitet i opterećenja treninga trebaju stimulirati dinamičan razvoj bazičnih i specifičnih antropoloških funkcija, motoričkih

znanja i takmičarskog učinka. Pri tome valja poznavati senzibilne faze za pojedine sposobnosti i osobine.

Kad su u pitanju organizacioni oblici aktivnosti, u fitness centrima, zavisno od njihove namjene, strukture korisnika i njihovih potreba primjenjuju se slijedeći organizacioni oblici:



- **SLOBODNO VJEŽBANJE,**

kada učesnici prema slobodnom izboru i samostalnoj procjeni svojih sposobnosti, na osnovu prethodnog znanja i iskustva, biraju i izvode program vježbanja na pojedinim stanicama. To čine u okviru raspoloživog vremena, boravka u centru.

Ovakav organizacioni oblik je najjednostavniji, ali i najmanje racionalan u pogledu korišćenja raspoloživog prostora i sprava. On je i najmanje efektivan u pogledu ostvarenja željenih rezultata. Ovakvo vježbanje izlaže korisnike riziku opterećenja i može da ugrozi njihovo zdravlje. Ovdje se nude samo prostor i sprave za vježbanje. Ne nude se naučno fundizirani programi, niti njihovo stručno vođenje.



- **ORGANIZIRANO VJEŽBANJE,**

koje programira i čijom realizacijom neposredno rukovodi voditelj fitnessa. Organizirani programi mogu biti različitog sadržaja i trajanja, sa različitim brojem stanica i različitim izborom vježbi. Primjenom organiziranog vježbanja obezbjeđuje se viši kvalitet usluga, racionalnije se koristi prostor, sprave, rekviziti i postižu se veći efekti u primjeni odabranih programa.



- **USMJERAVANO VJEŽBANJE**

karakteriše se samostalnom realizacijom programa koje je pripremio voditelj. Program se realizira na osnovu preciznih upustava stručnjaka koja mogu biti prezentirana putem video projekcije ili prospekta.



- **PROGRAMIRANO VJEŽBANJE**

podrazumijeva, primjenu naučno modeliranih i provjerenih programa uz upravljanje procesom ostvarivanja željenih efekata.

Programirano vježbanje podrazumijeva primjenu cjelovitog sistema, programa i metodologije:



Dijagnostike inicijalnog aktualnog stanja korisnika;



Prognostiku – određivanja željenih ciljeva i efekata koji se objektivno mogu postići primjenom odgovarajućeg modela programa u programiranom periodu;



Modeliranje ili izbor primjerenog modela programa;



Primjenu programa u optimalnom periodu, sa odgovarajućom učestalošću, uz optimalno doziranje opterećenja i njihovu sistemsku kontrolu;



Periodičnu provjeru i kontrolu zdravstvenog stanja;



Nivo motoričkih, funkcionalnih i reakcija pojedinih funkcionalnih sistema uz primijenjena opterećenja;



Unošenje promjena u program, i doziranje opterećenja, utvrđivanje i valorizacija ostvarenih efekata na kraju perioda primjene programa.

31. PROFESIJA OSOBNI TRENER - ELITNI FITNES

Svjedoci smo nezadržive ekspanzije industrije fitnesa u svakom segmentu njenog djelovanja. Fitnes pokret je, nudeći svoje proizvode i usluge, osvojio cijeli svijet ne ograničivši se samo na zapad. Svakodnevno smo svjedoci raznih promidžbenih aktivnosti kojima se nude raznovrsni proizvodi, od raznih rekvizita za vježbanje, nadomjestaka (suplemenata) za mršavljenje do pomodnih dijeta kojima proizvođači garantiraju idealan tjelesni izgled i zdravlje u roku od nekoliko dana. Proces opšte globalizacije učinio nam je dostupnima najnovije informacije i vodeće svjetske trendove. Sa povećanjem broja fitnes centara na našim prostorima, pod uticajem medija, kao i zbog sedentarnog načina života te problema vezanih uz prekomjernu tjelesnu težinu i stresni način života, vježbanje je prestalo biti luksuz, i postalo je potreba savremenog čovjeka.

Grupu ljudi koja najčešće angažira osobne trenere čine nova generacija menadžera, odvjetnici i osobe iz javnog života, kojima je vrijeme doslovce novac. Upravo u toj činjenici krije se potreba za angažiranjem profesionalca koji će vrijeme za vježbanje iskoristiti racionalno i maksimalno produktivno. Pojam osobni trener mogli bismo definirati kao: stručna i kvalificirana osoba koja je sposobna sastaviti i provesti individualno dizajniran program vježbanja, utemeljen na potrebama i ciljevima pojedinog korisnika.



Poučen iskustvom, tu bih profesiju raščlanio na:

- **individualni trener** - trener koji s klijentom radi jedan na jedan (*one - on - one training*), demonstrira, nadgleda, korigira i provodi program vježbanja.
- **sparing partner** - vježba zajedno s korisnikom, motivira ga i potiče na nove izazove. Uvjet je da trener i sam bude u trenažnom procesu i u boljoj kondiciji od osobe s kojom radi.
- **fitnes konsultant** - često se dešava da si pojedinci nisu u stanju priuštiti trenera s kojim bi individualno radili. Rješenje su konsultacije tokom koje trener na osnovi prikupljenih informacija (zdravstveno i funkcionalno stanje, antropometrija, individualne potrebe itd.) sastavlja program vježbanja koji klijent provodi sam, a konsultant naplaćuje samo uslugu savjetovanja.

31.1 Postupak prikupljanja informacija o korisniku

Potrebne informacije na osnovi kojih se izrađuje individualni program valja početi prikupljati već tokom prvog kontakta s korisnikom, odnosno na prvoj konsultaciji. Jedan od načina je da korisnik ispuni posebno napravljen upitnik te da na postavljena pitanja odgovori maksimalno iskreno i odgovorno. Također ga treba upozoriti da su svi podaci povjerljivi na relaciji trener - korisnik. Zbog sigurnosti korisnika, a i vlastite odgovornosti, trebalo bi ga uputiti na liječnički pregled prije početka programiranja i provedbe tretmana da bi se utvrdile moguće kontraindikacije u vezi s kineziološkim tretmanom. Potrebno je utvrditi faktore zdravstvenog rizika, ako postoje, te na osnovi njih, a u dogovoru s liječnikom specijalistom, sastaviti program. Navodim neke rizike:

- **visok krvni pritisak - hipertenzija**
- **povišeni trigliceridi i kolesterol u krvi**

- **pretilost**
- **pušenje**
- **šećerna bolest - dijabetes.**

Uz trenutno zdravstveno stanje, potrebno je utvrditi i prijašnje probleme kao što su:

- nedavna hospitalizacija
- doživljeni srčani udar ortopedski problemi
- psihički ili emocionalni problemi kronične bolesti
- obiteljska sklonost srčanim oboljenjima.

Trener, kao odgovorna osoba, treba korisnika upoznati s kontraindikacijama za vježbanje, tako da i korisnik sam za vrijeme vježbanja može razlikovati određenu nelagodu i umor od boli kojoj uzrok može biti neka ozljeda. Ako korisnik osjeti ikakvu bol koja nije vezana uz vježbu, kao npr. bol u prsima, u zglobu, u mišiću ili znakove vrtoglavice, grčeve, iznenadni rast pulsa, istoga trenutka treba prekinuti vježbanje i konzultirati se s trenerom, a po potrebi i s liječnikom.

31.2 Opšte informacije o korisniku

Ti su podaci bitni da bi trener stekao uvid u životni stil i navike korisnika te da bi na osnovi njih probao uticati na neke komponente.

Starost (hronološka dob) - bitna za utvrđivanje trajanja i intenziteta vježbanja, određivanje maksimalne frekvencije srca.

Spol - važan podatak zbog morfoloških i fizioloških razlika. Tjelesna težina - važna prilikom određivanja ciljeva vježbanja, najčešće redukcije tjelesne težine.

Visina - potrebna za utvrđivanje BMI (body mass index).

Krvni pritisak i puls u mirovanju - daju uvid u moguće zdravstvene rizike, a kasnije služe kao pokazatelji napretka tokom tretmana.

Količina sna - premalo sna smanjuje otpuštanje hormona rasta i regeneraciju organizma, uzrokuje mentalni umor i smanjenu koncentraciju. Najčešći uzroci poremećaja sna jesu stres, emocionalni problemi te nepravilna i nebalansirana prehrana.

Konzumacija tekućine (vode) - nedovoljna količina tekućine može izazvati dehidraciju, a time smanjenje sposobnosti i brže umaranje. Potrebno je obratiti pozornost na uzimanje tekućine tokom treninga i na obaveznu hidrataciju nakon treninga.

Prehrambene navike - nužno je dobiti informacije o tipu namirnica, broju i rasporedu obroka i mogućem konzumiranju suplemenata. Također je bitno upozoriti korisnika na važnost balansirane prehrane i omjera potrebnih nutrijenata, kao i na raspored obroka ovisno o terminima treninga.

Profesija - značajna za određivanje dnevne kalorijske potrošnje, rasporeda, "timinga" obroka i treninga. Prilikom programiranja treninga i određivanja aktivnosti jednako je važan i podatak o stepenu stresa na poslu (menadžerski sindrom).

Nakon intervjua u kojemu su dobivene opšte informacije o korisniku, potrebno je ustanoviti funkcionalno stanje te odrediti antropometrijske karakteristike.

Funkcionalno stanje je najlakše odrediti na nekom od aerobnih simulatora marke Technogym (prisutni u većini centara), gdje pomoću Astrandovog testa sa submaksimalnim opterećenjem dobivamo uvid u aerobni kapacitet. Što se antropometrije tiče, potrebno je izmjeriti obime torza i ekstremiteta te odrediti sastav tijela. Sastav tijela je najbolje odrediti pomoću nekog od aparata koji radi na principu bioelektrične impedancije, odnosno otpora (npr. Bodystat Body Composition), te istodobno daje podatak o bazalnom metabolizmu. Ove informacije su bitne u slučaju da korisnik želi da mu se izradi poseban jelovnik, bilo za redukciju težine ili za dobivanje mišićne mase, pri čemu su bazalni metabolizam i dnevna aktivnost okvir za izradu takvog programa. Određene testove snage poželjno je napraviti tokom provedbe programa,

budući da većina ljudi po prvi puta susreće određene vježbe. Stoga ih prvo moraju u potpunosti tehnički savladati i steći sigurnost prilikom izvođenja.

Prije rada s potencijalnim korisnikom moramo naći mjesto i uslove za rad. Prostor za rad mogu biti postojeći fitness centri ili zdravstveni klubovi (*health club*) u privatnom vlasništvu. Nadalje, to može biti privatni prostor opremljen i namijenjen personalnom treningu ili se može raditi kod korisnika (u njegovom prostoru) kod kuće ili na poslu.

U toplije vrijeme neke se aktivnosti, kao primjerice kaskanje (jogging) ili rolanje, mogu odraditi na otvorenom prostoru izvan dvorana, pogotovo ako postoji trim staza.

31.3 Rad u fitness centru

U fitness centru postoje dvije vrste aranžmana. Jedna je da radite kao zaposlenik fitness centra za određenu mjesečnu plaću, uz pokoji privatni trening, ukoliko postoji u ponudi centra. Kao zaposleniku, cijena treninga se može kretati od 5 do 10 €. Kako broj centara i trenera svakim danom raste, tako i cijena takvog rada pada. No, valja upozoriti da se pojavljuju razni priučeni treneri i bodybuilderi bez ikakvog obrazovanja osim vlastitog iskustva, koji su spremni raditi samo za pokrivanje troškova članarine. Time još više obezvrijeđuju rad licenciranih profesionalaca koji moraju ulagati strahovit napor da bi opstali na takvom tržištu.

Za primjer navodim podatak da cijena profesionalca na zapadu, koji nema ni približnu stručnu spremu, nego završen kurs u trajanju od nekoliko sedmica, varira od 20 do 80 € po treningu, ovisno o asocijaciji u kojoj je certifikat položen.

Drugi način rada je isključivo privatni aranžman, gdje trener dovede korisnika u centar koji mu odgovara po lokaciji i uslovima koje pruža. U takvom slučaju cijena treninga ovisi o dogovoru između korisnika i trenera i o dogovorenim uslugama. U nekim centrima postoji dogovor s vlasnicima da privatni trener plaća određenu naknadu za obavljanje djelatnosti, kao i mjesečnu članarinu za korištenje prostora i sprava. Mjesečnu članarinu plaća i korisnik kojeg trener dovodi. Smatram da u tom pogledu postoji puno prostora za napredak na relaciji privatni trener - vlasnik centra, budući da je to relativno nova usluga na ovim prostorima. Mnogi ne sagladavaju sve prednosti saradnje s trenerom kojega centar ne plaća, nego on samostalno dovodi nove korisnike i radi s njima ne uzimajući vrijeme zaposlenicima centra. U budućnosti bi se mogao uspostaviti odnos da centar funkcionira kao menadžer (nudeći uslugu privatnog trenera) koji dovodi korisnike trenerima i gdje zajednički dogovaraju cijenu usluge i raspored prihoda. Po mom mišljenju pozitivna strana rada u teretani je konkurencija. Trener je primoran maksimalno korektno i profesionalno odraditi posao da bi zadržao korisnika, jer je okružen ljudima koji rade isti posao uz ponekad puno nižu cijenu. U takvim uslovima jedini način opstanka je maksimalna profesionalnost i prepostana edukacija.

Druga prednost rada u fitness centru je u tome što, ovisno o dnevnom rasporedu, na jednom mjestu možete dogovoriti i više treninga za redom te ne gubite vrijeme na put.

31.4 Rad u privatnom prostoru ili kod korisnika

Radeći na različitim lokacijama i s različitim korisnicima, došao sam do zaključka da ljudi ipak najviše vole intimu i mir vlastitog doma. Takav način rada je za mnoge puno prihvatljiviji. Spremni su investirati značajna sredstva u opremanje vlastitog prostora za vježbanje da bi zadržali svoju privatnost i komociju. Rad u takvim uslovima je u svakom slučaju puno ugodniji i za trenera te mu daje mogućnost da pokaže svoje znanje i sposobnost. Nedostatak takvog rada je u tome što zbog ograničenog prostora i sredstava ne postoje trenažeri kao u centrima. To je obično prostorija opremljena setom bučica, setom ploča od 1.25 do 10 kg, šipkom, univerzalnom klupom, strunjačom i švedskim ljestvama. Ovisno o materijalnim mogućnostima, pojedinci investiraju u nabavku nekog od simulatora tipa pokretne trake, bicikla ili stepera.

U takvim uslovima trener je dužan osigurati i određene rekvizite koje nosi sa sobom, primjerice, (medicinka, gumene trake, swiss ball, manšete itd.). Upravo zbog takvih uslova potrebna je određena doza inventivnosti i lucidnosti u trenerovom radu. Ne mijenjaju li se vježbe i ne obogaćuje li se sadržaj redovito, može doći do gubitka motivacije i volje za vježbanjem, a naposljetku i do gubitka korisnika. Upravo mijenjanje lokacija treninga u toku dana može biti motivirajući faktor i za samog trenera, jer i sam prostor s vremenom može uzrokovati gubitak radnog elana te može prijeći u rutinu. Mane takvog pris-

tupa su da trener mora raspolagati vlastitim automobilom, mora imati prilagodljiv dnevni raspored, a gubi vrijeme na putovanje. Ovisno o udaljenosti koju mora preći, trener može cijenu svojih usluga formirati drugačije, gdje će ukalkulirati vrijeme provedeno na treningu i potrošeno na put.

31.5 Važne karakteristike osobnog trenera

Kada govorimo o samoj profesiji, možemo utvrditi da to nikako nije samo posao, nego više stil života u kojemu je trener promotor zdravog načina života te vrijednosti i potrebe za fizičkom aktivnošću. Da bi trener uspio u poslu, potrebno je da posjeduje određena znanja, vještine i sposobnosti. Navest ću neke koje sam izdvojio iz intervjua s korisnicima, a koje su oni smatrali bitnima:



Educiranost i stručnost

Potrebna edukacija je preduslov uspješnosti u svakom poslu, a naročito u profesiji gdje se radi s ljudima. Kvalitetni, educirani treneri i treneri s iskustvom su skupi i njihove su usluge ne može priuštiti svako. U nemogućnosti da angažiraju profesionalca, ljudi se okreću drugima i traže pomoć od osoba koje same treniraju nekoliko godina i vjeruju da svoj princip treninga mogu primijeniti i na druge. Nestručno manipuliranje ljudima i njihovim povjerenjem može za posljedicu imati ne samo nazadovanje u vježbanju i izostanak očekivanog napretka, nego katastrofalne posljedice za zdravlje. Ne smijemo zaboraviti da većina trenera korisnicima uz program vježbanja propisuje i suplemente. Nepoznavanje materije i pomanjkanje prakse u sastavljanju takvih programa mogu biti opasnosti po život korisnika.



Profesionalnost

Biti profesionalac u svakom smislu riječi znači izgledati i ponašati se kao profesionalac. Trener nikada ne smije zaboraviti da je javna osoba tamo gdje radi i da ne predstavlja samo sebe nego cijelu struku. On je taj koji primjerom treba pokazati kako trenirati, kako se ponašati, kako izgledati i predstavljati se u životu.



Komunikativnost

Odlična komunikacija na relaciji trener – korisnik i obrnuto je esencijalna za uspjeh njihova odnosa. Dobar trener treba korisnika prije svega educirati i ohrabrivati, a da bi to uspio, mora privući njegovu pažnju ukazivanjem na promjene koje se dešavaju u treningu, na korisnikov napredak u određenim sposobnostima i izgledu tijela, a potom polako povećavati kriterije.



Vjerodostojnost

Pri tome mislim na činjenicu da trener prvo prodaje sebe, a onda svoje znanje. Ne smije se zaboraviti da pri prvom kontaktu i klijent posmatra trenera te prati kako se ponaša, kako izgleda i kakve kvalifikacije posjeduje. Tako se može dogoditi da zbog neprimjerenog izgleda i loše slike koju o sebi šalje u svijet, trener uopšte i ne dobije šansu pokazati svoje znanje i sposobnosti koje posjeduje.

U ovom poslu trener mora izgledati reprezentativno i biti u stalnom “treningu”, prije svega zbog svoje sigurnosti i samopouzdanja. Trener koji tehnologiju treninga primjenjuje na sebi, sam je sebi najbolja reklama gdje god se pojavi. Postoji velika razlika između vježbi i predavanja na fakultetu i rada na terenu, pred punom teretanom i pred korisnikom koji vas angažira. O vašoj vjerodostojnosti, sigurnosti, vjeri u sebe i svoje sposobnosti ovisi i trenerova egzistencija.



Motivacija i pozitivan stav

Biti dobar motivator nije samo osobina, nego i potreba koju korisnik očekuje i treba. Gubitak motivacije najčešći je uzrok izostanka s treninga i prestanka vježbanja. Trener treba smanjivanje i gubitak motivacije spriječiti mijenjanjem sadržaja, lokacija i oblika treninga. Iznimno je važan i pozitivan stav trenera prema korisniku, njegovom trudu i zaiaganju i okolini u kojoj radi. Razočaran i frustriran trener, ljut na cijeli svijet, teško može uspjeti. Korisnik želi na treningu zaboraviti sve probleme i vratiti se sretan i zadovoljan sa spoznajom da je učinio nešto korisno za svoj organizam, pri čemu se riješio i stresa. Najmanje mu je potrebna osoba koja će ga opterećivati svojim problemima i frustracijama.



Sposobnost prilagodbe

Sposobnost prilagodbe i adaptacije na specifične zahtjeve pojedinog korisnika posebno je važna za uspješnost posla i karijere osobnog trenera. Svaki korisnik je izazov koji trenera stavlja na kušnju kako se prilagoditi novim zahtjevima, osobnostima, naravi i sposobnostima pojedinog korisnika. Prije svega je važno dobro se pripremiti kvalitetnim skeniranjem korisnika i obraditi informacije na temelju kojih sastavljamo program. Još bitnijom smatram potrebu za neprestanom daljnjom edukacijom i praćenjem novih spoznaja i trendova u industriji fitnesa.

32. VAŠ INDIVIDUALNI FITNES PROGRAM

A sada krenite u akciju. Vaš cilj je da osvojite 50 bodova za nedelju dana. Okačite negdje svoj nedeljni plan i redovno unosite postignute rezultate. U nastavku ćete pročitati kako treba da izgleda vaš trening, kao i koliko dobijate bodova za svaku aktivnost. Niste uspjeli da osvojite 50 bodova? Onda ponovite iste vežbe i u toku sledeće nedelje.

32.1 Trening sa zagrijavanjem i opuštanjem

Kondicioni trening je osnova programa, kojim se postiže razgradnja masti. Odaberite svoj omiljeni sport: trčanje/brzo hodaње, vožnja bicikla ili plivanje i trenirajte tri puta sedmično. Veoma je važno da obratite pažnju na svoj puls i da nikako ne zaboravite vježbe za zagrevanje i opuštanje!

Trčanje/brzo hodaње

1. nedelja: (4 puta) 3 minuta trčanja, 1 minut hodaња
2. nedelja: (5 puta) 3 minuta trčanja, 2 minuta hodaња
3. nedelja: (3 puta) 5 minuta trčanja, 1 minut hodaња
4. nedelja: (4 puta) 5 minuta trčanja, 1 minut hodaња

Svaki dan dobijate po **5 bodova**

Vožnja bicikla

1. nedelja: 20 minuta vožnje biciklom, na ravnom terenu, umjerenim tempom
2. nedelja: 25 minuta vožnje biciklom, ali ubrzanim tempom
3. nedelja: 30 minuta vožnje bicikla, ubrzanim tempom
4. nedelja: 30 do 40 minuta vožnje biciklon ubrzanim tempom

Svaki dan dobijate po **5 bodova**

Plivanje

1. nedelja: 5 minuta brzog plivanja, na svakih 50 m napravite pauzu od 20 sekundi
2. nedelja: 8 -10 minuta brzog plivanja, na svakih 50 metara napravite pauzu od 20 sekundi
3. nedelja: 5 minuta brzog plivanja bez pauze
4. nedelja: 5 - 10 minuta brzog plivanja bez pauze

Svaki dan dobijate po **5 bodova**

1. nedelja

TRČANJE 4 puta po 3 minuta, 2 minuta hodaња		VOŽNJA BIKIKLA 20 minuta vožnje biciklom, na ravnom terenu, umjerenim tempom		PLIVANJE 5 minuta brzog plivanja, poslije 50 m napravite pauzu od 20 s				
Dan	Trening sa zagrijavanjem i opuštanjem	Bodovi	Opuštanje	Bodovi	Dodatne aktivnosti	Bodovi	Ukupan broj bodova	Raspoloženje
1	  							
2	Vježbe izdržljivosti							
3	  							
4								
5	  							
6	Vježbe izdržljivosti							
7								

KONTROLA USPJEHA
 Težina:
 Raspoloženje:

Ukupan broj bodova

Vježbe izdržljivosti

Trčanje, brzo hodaње, vožnja bicikla ili plivanje su super - ali ako želite da budete u top formi, morate raditi i vježbe za jačanje mišića. Vježbe koje smo vam mi predložili jačaju mišiće koji nisu aktivni tokom kondicionog treninga. Ove vježbe radite dva puta sedmično, najbolje 2. i 6. dana.

Svaki dan dobijate
po 3 boda

Istezanje

Prije i poslije treninga obavezno je opuštanje. Vježbe opuštanja i istezanja otklanjaju bolove u mišićima, tako da neće doći do upale. Veoma je važno da vježbe opuštanja ne radite naglo, već da se sasvim lagano opušate, dok ne osjetite zatezanje mišića. Ni u kom slučaju ne smije da se pojavi bol.

Svaki dan dobijate po 3 boda

Dodatne aktivnosti

Svakog dana trebalo bi da osvojite dva dodatna boda, da biste osvojili 50 bodova u toku sedmice dana. Bez brige, ove bodove ćete lako osvojiti svakodnevnim aktivnostima. Kako bi bilo da usitate stan, da prošetate ili da operete prozore? Zašto se na sprat ne biste popeli stepenicama umjesto liftom? Sve svoje aktivnosti unesite u tabelu. Veoma je važno da se svakog dana krećete oko 30 minuta - nezavisno od fitnes programa.

Svaki dan dobijate po 2 boda

Vaše raspoloženje

Kako se osjećate poslije fitnesa? Kako se osjećate poslije sedmicu dana? U svakoj tabeli nalazi se kolona, u kojoj treba da opišete kako se osjećate. Da li ste i dalje motivisani, da li ste već izgubili koji kilogram ili i dalje imate upalu mišića? Zapišite sva svoja opažanja i tokom vikenda odlučite: da li ćete nastaviti sa napornijim treningom ili ćete ponoviti program iz prethodne sedmice?

→ Na primjer

Da bismo vam olakšali početak, na ovom primjeru ćemo vam pokazati kako treba da izgleda prvih pet dana u prvoj nedelji treninga. Za trčanje/brzo hodaње, vožnju bicikla i plivanje stoje tri simbola

Trčanje	Vožnja bicikla	Plivanje
4 puta po 3 minuta, 2 minuta hodaња	20 minuta vožnje biciklom, na ravnom terenu umjerenim tempom	5 minuta brzog plivanja, posle 50 m napravite pauzu od 20 sekundi

Dan	Trening sa zagrijavanjem i opuštanjem	Bodovi	Opuštanje	Bodovi	Dodatne aktivnosti	Bodovi	Ukupan broj bodova	Raspoloženje
1		5	✓	3	PENJANJE STEPENICAMA USTAJA	2	10	ŠVE SAM LAKO VLAŽILA
2	Vježbe izdržljivosti	3	✓	3	UŠTAVANJE TRAKIJE PAKUJALA	2	8	MOTIVISANA SAM I DOBRO RASPOLOŽENA
3		5	✓	3	ČIŠĆENJE NA POSAO	2	10	IMAM UPALU MIŠIĆA
4					ŠETNJA	2	2	ČUJALO MI JE JEKAM DAK PAUZE
5		5	✓	3	DVA LATA U BISKOTECI	2	10	SUPER, SMOGA SAM IZVUČILA I KU

2. nedelja

TRČANJE			VOŽNJA BIKIKLA			PLIVANJE		
5 puta po 3 minuta, 2 minuta hodaња			25 minuta vožnje biciklom, ali ubrzanim tempom			8-10 min brzog plivanja, na svakih 50 m napravite pauzu od 20 s		
Dan	Trening sa zagrijavanjem i opuštanjem	Bodovi	Opuštanje	Bodovi	Dodatne aktivnosti	Bodovi	Ukupan broj bodova	Raspoloženje
1								
2	Vježbe izdržljivosti							
3								
4								
5								
6	Vježbe izdržljivosti							
7								

KONTROLA USPJEHA
Težina:
Raspoloženje:

Ukupan broj bodova

3. nedelja

TRČANJE

3 puta po 5 minuta,
1 minut hoda

VOŽNJA BICIKLA

30 minuta vožnje biciklom,
ubrzanim tempom

PLIVANJE

5 minuta brzog plivanja bez pauze

Dan	Trening sa zagrijavanjem i opuštanjem	Bodovi	Opuštanje	Bodovi	Dodatne aktivnosti	Bodovi	Ukupan broj bodova	Raspoloženje
1	  							
2	Vježbe izdržljivosti							
3	  							
4								
5	  							
6	Vježbe izdržljivosti							
7								

KONTROLA USPJEHA

Težina:

Raspoloženje:

Ukupan broj bodova

3. nedelja

TRČANJE

4 puta po 5 minuta,
1 minut hoda

VOŽNJA BICIKLA

30 do 40 minuta vožnje biciklom,
ubrzanim tempom

PLIVANJE

5-10 min brzog plivanja bez pauze

Dan	Trening sa zagrijavanjem i opuštanjem	Bodovi	Opuštanje	Bodovi	Dodatne aktivnosti	Bodovi	Ukupan broj bodova	Raspoloženje
1	  							
2	Vježbe izdržljivosti							
3	  							
4								
5	  							
6	Vježbe izdržljivosti							
7								

KONTROLA USPJEHA

Težina:

Raspoloženje:

Ukupan broj bodova

LEGENDA:



Trčanje / brzo hoda



Plivanje



Vožnja bicikla

33. VAŠ SAVRŠENI INSTRUKTOR

Ono što vi treba da znate jeste da izaberete instruktora po svojoj mjeri. To znači da je on/ona tu zbog vas, a ne vi zbog njega/nje.

A da niste vi jedna od onih koje neprestano pričaju tokom treninga i ne slušaju šta instruktor govori? Da li uopšte znate koja je svrha vježbe koju radite? Da li i vi spadate u one koje najbolje znaju koje vježbe treba da rade, a instruktor je tu samo da im pravi društvo dok vježbaju?

Postoji 10 principa vježbanja koji se odnose i na vas i na vašeg instruktora. Obostranim pridržavanjem ovih principa vaše vježbanje daće rezultate, trening neće biti parodija na vježbanje, a salu nećete doživljavati kao prostoriju sa spravama za mučenje iz doba inkvizicije!



MOTIVACIJA

Da li je vaš motiv da jednog dana izgledate kao vaša instruktorka aerobika? Vaš motiv je O.K, ali budite realni! Pitajte instruktorku koliko puta sedmično vježba i koliko godina to traje.

Ako je samo fizički izgled motiv zbog kojeg vježbate, onda postoji velika vjerovatnoća da ćete brzo odustati, jer za postizanje rezultata treba vježbati i vježbati...

Motiv, razlog ili krajnji cilj zbog kojeg ste odlučili da vježbate je presudan faktor. Ako ste shvatili da vaše zdravlje prije svega, pa onda i fizički izgled, najvećim dijelom zavise od vježbanja i da vam fizička aktivnost prija jer se i psihički mnogo bolje osjećate, onda te razloge treba uvijek da imate na umu. Instruktor treba da podržava vaše motive i da vam raznim savjetima o efektima kontinuiranog vježbanja pojača volju.



RANI POČETAK

Ako vježbate od kada znate za sebe, onda je to za svaku pohvalu. Ali ako nikada niste vježbali, onda je krajnje vrijeme da počnete. Godine starosti nisu važne kada je u pitanju rekreativno vježbanje. Važno je samo da odaberete odgovarajuću aktivnost, dakle onu koja će biti u skladu sa vašim fizičkim mogućnostima i zdravstvenim stanjem. Najbolje je da s vježbanjem počnete odmah, a ne da se pojavite u fitness centru prije leta očekujući da ćete preko noći steći figuru koju ćete ponosno šetati plažom. Instruktor treba da vam objasni koliko je vremena potrebno da biste primjetili prve rezultate vježbanja i koliko je važno da tokom zimskog perioda, kada se inače manje krećemo, disciplinovano vježbate.



ANALIZA I RAZUMIJEVANJE VJEŽBE

Svaka vježba koja se izvodi predstavlja skup elementarnih pokreta, čiji redoslijed mora biti ispoštovan da bi se postigao konačni složen pokret.

Nećete biti niti naporni niti dosadni ako zamolite instruktora da vam i više puta ponovi vježbu koja vam nije jasna i koju ne možete da ponovite. Instruktor mora da ima razumijevanja i strpljenja dok vam objašnjava vježbu, a vi morate pažljivo da slušate. Samo pravilno izvedena vježba aktivira mišić na pravi način.

Svaki pokret koji je samo nalik onome koji instruktor pokazuje neće dati odgovarajuće efekte, a vi ćete fiksirati pogrešan obrazac izvođenja vježbe i uvijek ćete je raditi pogrešno. Loše izvedena vježba može da dovede do povrede.





IZBJEGAVANJE BOLA

Ko vam je rekao da vježba ima efekta samo ako boli? Bol u mišiću upozorava da je došlo do zamora mišića. Ako vježbate dok imate bolove stvarate uslove za upalu mišića i mogućnost njegove povrede ali i povrede ligamenta i zgloba.

Onog trenutka kada polako počnete da osjećate zamor i bol u mišiću treba da napravite pauzu. Ako vas instruktor forsira, treba da kažete da ste se umorili i da vam treba pauza. Kada vježbate u grupi, instruktor mora sve vrijeme da vas bodri i da iz vas izvlači maksimum. Vi treba da ga slušate, ali i da oslušujete svoj organizam, odnosno mišiće.



POSTUPNOST

Svako izvođenje vježbe u početku mora da bude, kako u pogledu intenziteta tako i energičnosti, neforsirano tj. postepeno. Uvijek se počinje sa jednostavnijim vježbama nakon kojih se rade sve složenije, naravno sa neprekidnim dodavanjem novih elemenata. Postupnost nije vremenski ograničena, već je posebna za svakoga. Ovog principa treba prije svega da se pridržava instruktor koji zadaje vježbe.



SISTEMATIČNOST

Ovaj princip se nadovezuje na prethodni i takođe se odnosi na instruktora. On treba sistematski da određuje vježbe i pravilno ih dozira svakom vježbaču. Ukoliko je riječ o grupnom radu, onda treba da izdvoji početnike ili one koji slabije napreduju ili čak imaju neki zdravstveni problem i da im pruži posebne instrukcije i upozorenja.

Vaše ambicije treba da stavite u drugi plan. Ne postavljajte sebi, odnosno svom organizmu, prevelike zahtjeve, naročito u početku. Smanjen intenzitet vježbanja nije neefikasan, šta više dobar je jer priprema vaš organizam za buduće napore.



KONTINUITET I UPORNOST

Zbog silnih obaveza i nedostatka slobodnog vremena verovatno će vam teško pasti da se pridržavate ovog principa. Uporni ste, ali nemate vremena i obrnuto, imate vremena, ali vam nedostaje upornost i istrajnost. U prvom slučaju, vi treba da znate da svaki naredni trening "staje na rep" prethodnom treningu. To znači da ćete samo redovnim vježbanjem postići željene rezultate. Od vježbanja jednom sedmično nećete imati gotovo nikakve koristi, a moguće je i da svaki put dobijete upalu mišića. U drugom slučaju, kada vam nedostaje upornost, sjetite se prvog principa!



AKTIVNO UČEŠĆE

Samo aktivnim učešćem u vježbanju formira se biokinetički lanac u kome su angažovani ne samo lokomotorni aparat (kosti, mišići, zglobovi), već i ostali sistemi i organi. Ukoliko radite vježbu i mislite o tome na koji način je izvodite, ako osjećate koji je mišić angažovan i radite u ritmu koji zadaje instruktor efikasnije vježbate od vježbačice koja radi vježbu jednako pravilno, ali sa mislima ko zna gdje ili one koja sve vrijeme "aktivno" priča.

Vaše prisustvo na času i koncentracija su veoma važni za efikasno vježbanje, a da ne govorimo o tome da pričanjem tokom časa ometate druge i dovodite instruktora u situaciju da mora da nadglasava samog sebe ili još gore da vas opominje!



IZBJEGAVANIE MONOTONIJE

Stereotipno ponavljanje vježbi izaziva sanjivost i brz zamor. To se može prekinuti stalnim uvođenjem novih elemenata u vježbu. Naravno, to ne zavisi od vas, već od instruktora koji zadaje vježbe. Ako vježbate samostalno u fitness centru, slobodno zatražite od instruktora da vam pokaže nove vježbe.

Objasnite da su vam one koje već duže vrijeme radite pomalo dosadile i postale monotone. Izlazak iz monotonije može biti i promjena same aktivnosti. Probajte nešto novo i "isprepadajte" svoje mišiće. Promjene u načinu vježbanja su i poželjne. Na taj način se ostvaruje dalji napredak jer se mišići i čitav organizam vremenom adaptiraju na određen napor i način vježbanja.



PRAĆENJE I EVIDENTIRANJE

Rezultati koje ste postigli vježbanjem mogu da se prate i evidentiraju na različite načine.

U dogovoru sa trenerom, ako je to praksa fitnes centra, možete imati svoj karton gdje će biti upisani podaci koji se odnose na vaše zdravstveno stanje i podaci koji se dobijaju antropometrijskim mjerenjem. Ova mjerenja potrebno je uraditi na samom početku vježbanja, a od dobijenih vrijednosti zavisi dalji program vježbanja. Antropometrijsko mjerenje odnosi se na proračunavanje idealne težine, procjenu sastava tijela (masna, mišićna, koštana komponenta), kao i na funkcionalne testove koji pokazuju vašu izdržljivost, kondiciju, snagu i elastičnost. Ukoliko ova mjerenja nisu u praksi kluba ili centra u kojem vežbate, onda je na vama da ponekad stanete na vagu ili ispred ogledala i uočite promjene koje su se desile. Ali zapamtite, nemojte se zavaravati i misliti da ste oslabili 200 grama za jedan trening, jer vam vaga manje pokazuje. Tih 200 grama odnosi se na gubitak tečnosti usljed pojačanog znojenja tokom treninga. Nemojte sebe i instruktora opterećivati tako što ćete stalno zapitkivati i tražiti obećanje od njega/nje da će se promjene desiti u neko skorije vreme. One će se sigurno desiti, samo je potrebno vrijeme i strpljenje!

34. SPRIJEČITE FITNESS POVREDE

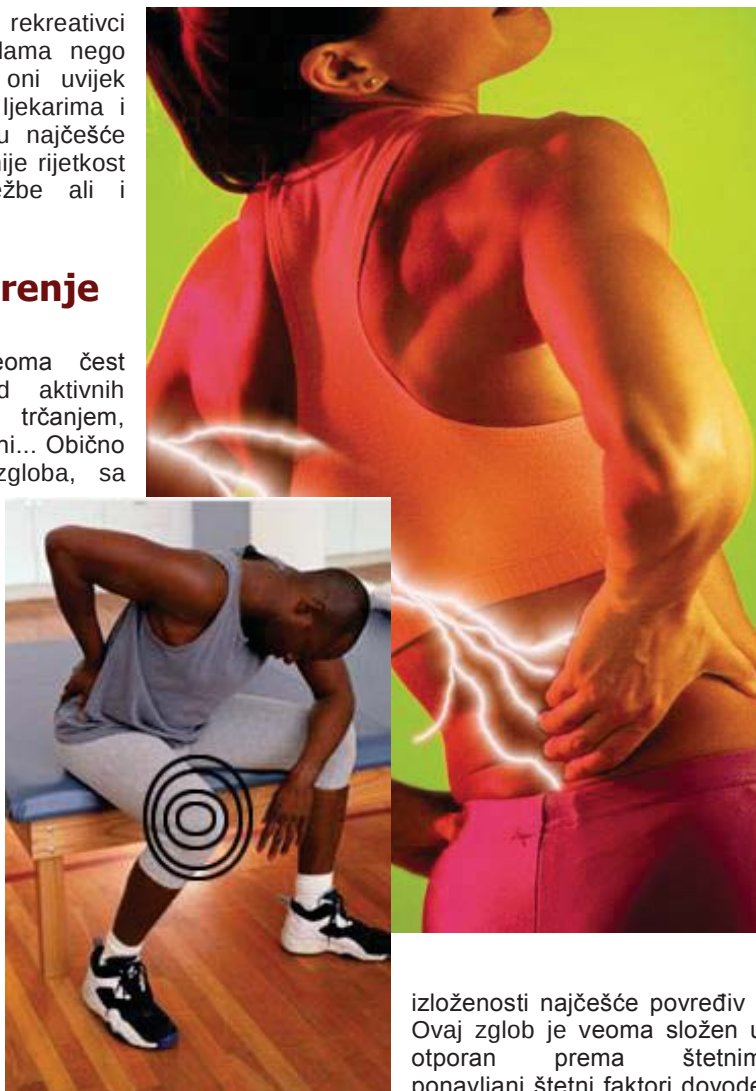
Svaka žena koja se rekreativno bavi sportom jednako je izložena mogućim povredama kao i žena koja se profesionalno bavi nekim sportom

Stručnjaci kažu da su rekreativci možda čak i izloženiji povredama nego profesionalni sportisti jer su oni uvijek okruženi trenerima, sportskim ljekarima i fizioterapeutima. Rekreativci su najčešće prepušteni sami sebi, tako da nije rijetkost da samostalno određuju vježbe ali i preuzimaju ulogu terapeuta.

34.1 Bol kao upozorenje

Bol u koljenu je veoma čest simptom koji se javlja kod aktivnih rekreativaca koji se bave trčanjem, aerobikom, vježbanjem u teretani... Obično se javlja negdje u dubini zgloba, sa spoljašnje ili unutrašnje strane koljena, ispod patele ili sa zadnje strane koljena. Može da se javlja povremeno, pri započinjanju aktivnosti poslije duže pauze u treniranju, odmah nakon treninga ili samo u toku izvođenja nekih vježbi. Takođe, može da postane i konstantan, odnosno da bude prisutan i u stanju mirovanja, kada ležite ili odmarate. Bol u koljenu ne mora da znači odmah i ozbiljnu sportsku povredu, ali samo prisustvo ovog simptoma ukazuje na moguće promjene u strukturi zgloba.

Koljeno je zbog svoje ane zglob čovječijeg tijela. pogledu svoje građe i, slabo egzogenim faktorima. Često do mikrotrauma struktura zgloba koje se u početku ne moraju manifestovati bilo kakvim simptomom. Vremenom, zglob postaje, sve osjetljiviji, tako da i bezazlen i nagli pokret može da dovede do ozbiljnije povrede. Povrede mogu da budu različite, od lakih kontuzija i distorzija, preko složenih povreda ligamenata, meniskusa, do prijeloma i iščašenja. Da do ovih povreda ne bi došlo, podsjećamo vas koji su sve to mogući štetni uticaji na koljeni zglob prilikom bavljenja rekreacijom:



izloženosti najčešće povređiv - Ovaj zglob je veoma složen u otporan prema štetnim ponavljani štetni faktori dovode

► Početak aktivnosti bez prethodnog zagrijavanja i razgibavanja

Zagrijavanje i razgibavanje zglobova prije početka treninga je osnovni princip svakog treniranja. Ovaj dio treninga treba da traje 5 - 10 minuta i nema opravdanog razloga da se ovaj veoma važan dio treninga preskoči. To što možda kasnite na trening ili ne znate samostalno da se pripremite za vježbanje nikako vas ne opravdava. Zagrijavanje koljena i mišića koji ga pokreću veoma je važno, posebno ako se bavite trčanjem ili aerobikom. Nagli početak treninga je pravi šok za zglobove, a sa tako nepripremljenim i "šokiranim" zglobovima i mišićima stvarate uslove za manje efikasan trening i naravno, mikrotraume.

Pravilni čučnjevi i iskorak

Da bi se koljena pripremila i zaštitila od mogućih povreda, pre nego što počnete da radite ove dvije vježbe, treba da se zagrijete i adekvatno pripremite. Priprema izgleda ovako:

- 10 minuta razgibavanja
- 10 minuta važnje statičkog bicikla, laganog trčanja na pokretnoj traci ili bilo koja slična aktivnost aerobnog tipa
- vježbe za kvadriceps i zadnju ložu na leg-kurl mašini sa odgovarajućim opterećenjem
- čučnjevi (iskorak).

Najveća greška je odmah natovariti tegove na šipku, staviti je na ramena i početi sa čučnjevima. Stručnjaci za bodi bilding tvrde da je **najboffji** redoslijed da prvo uradite vježbe na leg-kurl mašini, a zatim ostale. Prelazak na veće težine takođe treba da je postupan:

Ako su vam čučnjevi sa deset kilograma opterećenja postali lagani, to ne znači da možete da radite odmah sa duplo većom težinom. Vi ćete ih možda i uraditi, ali to ne znači da neće biti posljedica po vaša koljena.

Bavljenje neodgovarajućom aktivnošću

Koljeni zglobovi su jako osjetljivi na opterećenja koja mu nisu prilagođena. To se ne odnosi samo na opterećenja u vidu tegova koje koristite tokom vježbanja, već se odnosi i na vašu tjelesnu težinu. Bol u koljenu najčešće se javlja kod gojaznih žena koje počinju sa vježbama tako što se priključuju grupi za aerobik ili trče. Svejedno je da li je riječ o trčanju u mjestu ili trčanju napolju, obje ove aktivnosti nikako ne pogoduju koljenima ako je osoba tek počela sa vježbanjem. To su preintenzivne aktivnosti zbog toga što koljeno 'trpi' gotovo cijelu težinu tijela, a mišići i ligamenti koji treba da obezbjeđuju koljena najvjerovatnije su oslabljeni.

Zato se gojaznim osobama preporučuje postepeno uvođenje u trening i lakše aktivnosti poput šetnje ili plivanja, kao i vježbe na parteru koje će ojačati koljena i sve druge zglobove. Naravno, dijetalni režim ishrane je obavezan.

Korišćenje većih opterećenja i preintenzivni treninzi

Vježbanje u teretani podrazumijeva rad sa opterećenjem koje se u cilju dobijanja mišićne mase konstantno povećava. Od svih vježbi koje se rade u teretani sa opterećenjem, za koljena su najopasniji čučnjevi i iskorak.

Bolovi u koljenima mogu da budu i znak pretjeranog vježbanja. Svakodnevno vježbanje, bez dana pauze između treninga ili treniranja dva puta dnevno može da optereti ne samo koljena, već i čitav organizam. Ovakav intenzivan način treniranja opasan je i za utrenirane osobe, a kamoli za rekreativce koji žele da nadoknade propušteno vreme i da na brzinu dođu do rezultata.

Neodgovarajuća sportska obuća

Svaka sportska aktivnost zahtijeva i odgovarajuće patike. Za aktivnosti poput džoginga ili aerobika potrebne su lagane i lako savitljive patike, sa mekanim đonom. Tvrde i ravne patike i patike cipele u kombinaciji sa tvrdom podlogom ili, neravnim terenom za trčanje opteretice zglobove nogu, naročito koljena. Funkcija dobrih patika je da amortizuje pokret i ublaži dejstvo pokreta i opterećenja na koljena.

OPREZ MOGUĆE POVREDE

Najčešće greške ljudi koji se rekreativno bave sportom su:

- vježbanje bez nadzora trenera i nepoštovanje nekih osnovnih principa pravilnog vježbanja
- neobraćanje pažnje na bol u mišiću zglobu, koji su siguran znak da nešto ne radite kako treba

- samostalno postavljanje dijagnoze i upoređivanje sopstvenih simptoma sa sličnim ili istim simptomima koje ima neka druga osoba
- samostalno odrađivanje terapije.

Sve povrede koje se dešavaju tokom vježbanja, treninga i takmičenja u sportu nazivaju se sportske povrede. Pored ovih povreda, nerijetko dolazi i do sportskih oštećenja koja su zapravo patološke promjene koje su rezultat dejstva **akutnog ili hroničnog** prenaprezanja lokomotornog aparata u toku bavljenja sportskim ili rekreativnim aktivnostima. Bol je gotovo uvek prisutan simptom-kako kod povreda tako i kod sportskih oštećenja.

34.2 Kako ublažiti i eliminisati bol

Čim osjetite bol treba da se vratite sportskom ljekaru ili ortopedu kome ćete objasniti da li se on javlja povremeno - ili je prisutan samo tokom treninga. Pokušajte da se sjetite kada i u kom dijelu treninga bol počinje. Možda je neka posebna vježba provocira bol. U svakom slučaju, bilo bi dobro da zaključite šta je to što provocira bol jer će takva informacija biti od velike pomoći ljekaru da postavi dijagnozu. Uvijek postoji vjerovatnoća da ćete morati da promijenite pristup vježbanju ili aktivnost kojom se bavite.

Ako odlažete vrijeme posete ljekaru i čekate da vidite šta će se desiti onda vam savjetujemo:

Mirovanje

U zavisnosti od jačine bola i eventualnog prisustva drugih simptoma kao što je možda otok koljena, preporučuje se djelimično ili apsolutno mirovanje. Ovu procjenu bi u svakom slučaju trebalo da uradi ljekar, a mi vam savjetujemo da ne krećete na trening ako je bol prisutan neposredno pred odlazak na trening ili, možete trenirati uz poštedu.

To znači selektivno vježbanje, štedeći povrijeđeno i bolno koljeno. Konkretno, možete raditi vježbe za sve druge mišiće, osim za one mišiće nogu koji uključuju pokretanje koljenog zgloba. I najmanja nestrpljivost da se vratite svojim redovnim rekreativnim aktivnostima **može** dovesti do ponovnog povređivanja, što bi značilo pretvaranje povrede u hroničnu koja će se mnogo teže sanirati.

Treba da imate na umu da vi niste vrhunski sportista kojem sportska karijera zavisi od toga da se što prije vrati redovnom treniranju i da nema potrebe da dokazujete sebi koliki je vaš prag tolerancije prema bolu. Budite strpljivi i preskočite nekoliko treninga. Efekat mirovanja može biti takav da bol potpuno prestane i da vrlo brzo nastavite sa vježbanjem. Važno je da ste svjesni da to što ćete zbog mirovanja izgubiti malo na kondiciji i snazi nije toliko strašno koliko može da bude strašno ako pogoršate povredu, jer bi u tom slučaju faza mirovanja mogla da traje i do 6 mjeseci.

Hlađenje

Hlađenje ili krioterapija kao fizikalna procedura podrazumijeva rashlađivanje povrijeđenog mjesta. Ovo je osnovni metod prve pomoći pri povredama i oštećenjima. Najčešće se koristi u aktunoj fazi, dakle ubrzo nakon povrede, ali i kod hroničnih ili kod oštećenja koja prijete da prerastu u hronična.

Hlađenje podrazumijeva upotrebu hladnih obloga (vodenih ili alkoholnih), leda ili rasprskavajućih sredstava u vidu sprejeva. Aplikovanjem leda odmah nakon povrede umanjuje se ili sprječava krvarenje i, razvoj otoka, ali se smanjuje i bol zbog dejstva hladnoće na senzitivne završetke nerava. Ukoliko je u pitanju ozbiljna povreda, nakon rashlađivanja, odmah se treba obratiti ljekaru koji će odrediti dalji tok terapije i sanaciju povrede.

Nasuprot krioterapiji, koja podrazumijeva kontinuirano aplikovanje leda u određenom vremenskom intervalu, kriomasaža je procedura pri kojoj se blagim, laganim kružnim pokretima ledom masira povrijeđeno mjesto. Pored jednostavnosti u primjeni i malom broju kontraindikacija, ova terapija pruža veoma dobre rezultate u otklanjanju bola i ljekari je često preporučuju. Kriomasaža se može raditi najviše tri puta po pet minuta dnevno i to u fazi mirovanja ili kao priprema za trening, prije i poslije vježbanja.

Izbjegavanje prinudnih položaja

Prinudni položaji i stavovi u obavljanju svakodnevnih aktivnosti mogu da pojačaju bol. To što ne trenirate ne znači da ste učinili sve da bol umine. Aktivnosti u kući koje zahtijevaju klečeći ili čučajući položaj u kojem su koljena maksimalno savijena neće prijati već bolnim koljenima. Ovi položaji i inače ne prijaju koljenima ako se prečesto i predugo zadržavate u njima. Takođe, izbjegavajte i dugotrajno stajanje ili sedenje, duge šetnje, kao i nošenje i podizanje tereta.

Terapija bola kao jedinog ili jednog od simptoma zavisi od vrste i stepena povrede i oštećenja. Navedeni su samo bazični principi koji ukazuju na ozbiljnost pristupu ovom veoma čestom problemu i definitivno je da ovim nisu iscrpljene sve mogućnosti kojima se bol može smanjiti ili potpuno otkloniti. Vi kao rekreativac treba da znate toliko da svojim načinom treniranja ne pogoršavate stanje i da otklonite sve štetne uticaje koji vremenom mogu da dovedu do značajnije povrede ili oštećenja.

LITERATURA

1. Breslow, L., Breslow, N. (1993). Health practices and disability: some evidence from Alameda County, *Prev Med* 22:86 – 95.
2. Greenberg, JS. (1987). *Comprehensive stress management*, Dubuque, Iowa, William C Brown.
3. Lamb, L. (1994). Your lifestyle: your health, *Health Letter* 41:5.
4. Mikić, B. Hadžić, S. (2000). *Osnove body buildinga*. Tuzla. Filozofski fakultet Univerziteta u Tuzli.
5. Mikić, B. (2000). *Psihomotorika*. Tuzla. Filozofski fakultet Univerziteta u Tuzli.
6. Murphy, TA., D. (1987). *The wellness for life workbook*, ed 4. San Diego, Fitness Publications.
7. Singh GK., Mathews Tj., Clarke, SC. (1995). Annual summary of births, marriages, divorces, and deaths US 1994. Vol 43, No 13, Hyattsville, Md, National Center for Health Statistics.
8. Wallis, C. (1995). How to live to be 120. *Time* 145:1, Mar 6.
9. Andrijašević, M. (1995): Fitness programi. Zbornik radova međunarodnog savjetovanja "Fitness i sport", Zagreb.
10. Curtain, B., V. Ivan, D. Metikoš (1994): New body. Zbornik radova 3. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH, Rovinj, str. 106 – 109.
11. Egger, G., N. Champion (1990): *The fitness leader's handbook*. Kangaroo press, Kenthurst.
12. Furjan – Mandić, G., F. Prot, N. Marelić, D. Metikoš (1995): Primjena aerobike u treningu odbojkaša. Zbornik radova 4. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture u RH, Rovinj.
13. Furjan – Mandić, G., F. Prot, D. Metikoš (1995): Primjena aerobike u treningu sportaša. Zbornik radova međunarodnog savjetovanja "fitness i sport", Zagreb.
14. Metikoš, D., G. Furjan – Mandić, F. Prot, B. Curtain (1995): Športski aerobic u funkciji razvoja tehnike izdržljivosti. Zbornik radova 4. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH, Rovinj.
15. Milanović, D. (1995): Fitness programi u vrhunskom sportu. Zbornik radova međunarodnog savjetovanja "Fitness i sport", Zagreb.
16. Sharkley, B. J. (1991): *New dimensions in aerobic fitness*. Human kinetics books. Champaign.
17. Kuper, M., Kuper, K. (1973) *aerobik za žene*. Beograd. Sofk – a Jugoslavije.
18. Hadžikadunić M., Rađo, I., Pašalić, E. (2000). *Sarajevo Upotreba fitness programa u sportu i rekreaciji*.
19. Mikić, B. i SUR (2004) *Kontrola stresa i relaksacija*. Mostar. Nastavnički fakultet Univerziteta "Džemal Bijedić" Mostar
20. Mikić, B. i SUR. (1999) *Osnove ishrane sportaša*. Tuzla. Filozofski fakultet Univerziteta u Tuzli.
21. Mikić, B., Bajramović, Đ. (2004) *Voda*. Mostar. Nastavnički fakultet.
22. Mikić, B., Bratovčić, V. (2004) *Wellness osnova za novi životni stil*. Tuzla. Sport – naučni i praktični aspekti. Br.2.

SADRŽAJ

1. UVOD	5
1.1 Osnovni pojmovi	6
1.2 Termini fitnesa vezani za zdravlje	6
1.3 Termini fitnesa vezani za vještine	7
2. NEKI OD ZDRAVSTVENIH CILJEVA NA KOJIMA TREBA POSEBNO INSTISTIRATI	8
2.1 Činjenice o zdravlju	8
2.2 Činjenice o blagostanju	15
2.3 Činjenice o zdravom načinu života	16
2.3.1 Još neke činjenice o blagostanju i zdravom načinu života	20
2.3.2 Razviti plan djelovanja	21
3. PUT KA WELLNESSU	25
3.1 Koristi od wellnesa	25
4. GLAD U STOMAKU I DUŠI	27
5. ČINJENICE O ELEMENTIMA FIZIČKE KONDICIJE	28
5.1 Još neke činjenice o fitnesu i fizičkoj kondiciji	29
5.2 Činjenice o tome zašto ljudi ne vježbaju	32
5.3 Činjenice o tome zašto ljudi vježbaju	33
6. NEGATIVAN STAV ZAMIJENITE POZITIVNIM	39
6.1 Šta je afirmacija	39
6.2 Kako djeluje	40
6.3 Stvorite vlastitu afirmaciju	40
6.4 Kako se primjenjuju	40
7. 5 ADUTA ZA USPJEH	43
7.1 Kakav želim da budem	43
7.2 Ko sam?	44
7.3 Kako ću napredovati	44
7.4 Šta me pokreće	44
8. IZABITE NA KRAJ SA TEŠKIM LJUDIMA	45
9. KOJIM PUTEM?	46
10. ŠTA ZAISTA POMAŽE- konzumirati ili potiskivati bol	49
10.1 Intuitivna reakcija	49
10.2 Razmislite o tome šta je zdravo	50
10.3 Kada negiranje mož da pomogne	50
10.4 Prednosti i mane negiranja	50
11. ODMOR I RUTINA	51

11.1 Dakle kako do uspjeha	52
11.2 Sjajni rezultati sportista	52
12. UHVATITE RITAM SVOGA TIJELA	53
13. REZISTENCIJA	55
14. O FITNESSU	60
15. FITNESS I ZDRAVLJE	63
15.1 Morfologija	64
15.2 Mišići	64
15.3 Motoričke sposobnosti	64
15.4 Kardio respiratorni sistem	65
15.5 Metabolizam	65
15.6 Fitnes, zdravlje i tjelesna aktivnost	66
15.7 Fizičko okruženje	66
15.8 Naslijeđe i individualne razlike	66
16. ANALIZA I MODELIRANJE FITNESS PROGRAMA VJEŽBANJA	67
16.1 Strukturalna analiza kretnih struktura fitnes programa vježbanja	67
16.2 Biomehanička analiza kretnih struktura fitnes programa vježbanja	68
16.3 Anatomsko-fiziološka analiza fitnes programa vježbanja	68
16.4 Kineziološka analiza i modeliranje fitnes programa vježbanja	71
16.5 Analiza i modeliranje fitnes programa vježbanja	72
17. KARDIOFITNES	74
17.1 Kardiovježbe u treningu bodibildera	76
17.1.1 Mišići	76
17.1.2 Koliko je previše	77
17.1.3 Raznolike mogućnosti kardio treninga	77
17.2 Kardio fitnes trening u kondicijskoj pripremi sportista	78
17.2.1 Prednosti primjene kardiofitnes treninga	78
17.2.2 Opterećenje u kardio fitnes treningu	79
17.2.3 Metoda postotka srčane rezerve	81
17.3 Kardio krug	82
18. AEROBNI PROGRAMI	86
19. GRUPNI PROGRAMI	89
19.1 Stretching	90
20. PROGRAMI KOJI SE PRIMJENJUJU U RADU NA SPRAVAMA I SLOBODNIM TEGOVIMA	94
20.1 Bodybuilding	94
20.2 Weightlifting	94
20.3 Powerlifting	94
21. FITNESS U VRHUNSKOM SPORTU	95
21.1 Fitness programi u funkciji fizičke pripreme sportista	96

21.1.1 Program treninga snage na trenažerima	97
21.1.2 Globalna obrada lokomotornog sistema	98
21.1.3 Fitnes programi treninga snage	98
21.1.4 Programi treninga snage utezima	99
22. FITNESS PROGRAMI U SPORTU «ZA SVE»	100
23. FITNES BAŠ ZA VAŠE GODINE	105
24. IZABERITE FITNESS PO MJERI SVOJE PROFESIJE	111
25. KOM FITNES TIPU PRIPADATE?	113
26. NE VJEŽBAJTE NASUMICE	114
26.1 Vaga pokazuje istu težinu	114
26.2 Budite realni	114
27. NAČINI BAVLJENJA TJELESNOM AKTIVNOŠĆU	115
27.1 Šta je aerobna aktivnost	118
27.1.1 Njene prednosti	118
28. UBRZAJTE KORAK	119
28.1 Zašto ljekari preporučuju hodaње	119
28.2 Odredite ritam	119
28.3 300 kcal manje za sat vremena	120
28.4 Prije i poslije vježbanja	120
28.5 Program za mršavljenje i jačanje	120
28.6 Kako odabrati opremu	120
29. TRČITE ŠAMPIONSKI	121
30. METODIČKE ZAKONITOSTI U REALIZACIJI FITNESS PROGRAMA	122
31. PROFESIJA OSOBNI TRENER – ELITNI FITNESS	124
31.1 Postupak prikupljanja informacija o korisniku	124
31.2 Opšte informacije o korisniku	125
31.3 Rad u fitness centru	126
31.4 Rad u privatnom prostoru ili kod korisnika	126
31.5 Važne karakteristike osobnog trenera	127
32. VAŠ INDIVIDUALNI FITNESS PROGRAM	128
33. VAŠ SAVRŠENI INSTRUKTOR	131
34. SPRIJEČITE FITNESS POVREDE	134
34.1 Bol kao upozorenje	134
34.2 Kako ublažiti i eliminisati bol	136
LITERATURA	138

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна и универзитетска библиотека
Републике Српске, Бања Лука

796.015.132(075.8)

МИКИЋ, Бранимир
Fitness / Branimir Mikić, Izudin Tanović, Nedeljko Stanković. -
Brčko : Evropski univerzitet Brčko distrikta, 2013
(Banja Luka : Markos). - 141 str. : ilustr. ; 25
cm.

Tiraž 200. - Bibliografija: str. 138.

ISBN 978-99955-758-5-4
1. Тановић, Изудин [аутор]

COBISS.BH-ID 3462424