

Kako izbrati PRAVO VADBO

ŠPELA MIKUS
spela.mikus@finance.si

Preden se menedžer ali kdorkoli drug loti rekreativne ali bolj aktivne vadbe, mora naprej oceniti stanje oziroma škodo. »To pomeni, da moramo oceniti, katere gibe, ki jih je posameznik z lahkoto delal pri dvajsetih, je telo še vedno sposobno delati danes in katerih ne, in temu prilagoditi vadbo,« pravi Gregor in Tajda Sobočan, trenerja kettlebell fitnesa, h katerima na trening hodi več slovenskih poslovnežev. Osební trener Matej Cankar dodaja, da poleg poškodb in škodljivih gibov veliko škode povzroča stres, zato poleg redne vadbe priporoča, da se menedžerji naučijo nadzirati stresne položaje. »Pomembne odločitve, velika odgovornost, dolg delovnik, vse to stresno vpliva na telo. Zato se morajo poslovneži take položaje navaditi nadzorovati, stres namreč oslabi imunski sistem, telo pa je bolj dovzetno za bolezni.« Cankar za obvladovanje stresa svetuje meditacijo, sprehode v naravi, tudi vadbo, najbolje pa je, če delamo vsega po malo. »Tako bo tudi škode na telesu, ki jo boste z vadbo želeli odpraviti, manj,« pravi.

Menedžerji si želijo biti nadzorovani

Obvladovanje stresa in načrt vadbe sta tesno povezana, kar je poleg pomanjkanja časa razlog, da menedžerji pogosteje kot preostali najemajo osebne trenerje. V službi ali svojem podjetju so vajeni biti glavni, vajeni so, da drugi delajo po njihovih navodilih. Vendar pa, čeprav številni mislijo nasprotno, na treningu večinoma radi prisluhnejo trenerju. Zavedajo se, da niso strokovnjaki na tem področju, hkrati pa želijo dobro izkoristiti čas, ki ga namenijo vadbi, opažajo sogovorniki. Kako naj torej menedžer zastavi vadbo, da bo od te imel največ koristi oziroma da se mu bo naložba časa in denarja v trening čim bolj splačala?

Najdite čas

Če se kateregakoli treninga lotite enkrat na teden ali celo enkrat na dva tedna, opaznejših rezultatov ne morete pričakovati. Pomanjkanje časa je za menedžerje največja težava, pravi Gregor in Tajda. »Če se mu uspe organizirati in hoditi na vadbo vsaj dvakrat ali raje trikrat na teden, zaupa trenerju in ga posluša, potem ni bojazni, da bi pri osebni kondiciji in vadbi delal napake,« pravi Gregor. Če pa v enem treningu na dva tedna želi nadomestiti vse za nazaj, potem je to dolgoročna pot navzdol, opozarja. »Če ima premalo časa, je rešitev, da se loti kratkih intenzivnih treningov, s tekom in krepilnimi vaja-



Največja težava pri treniranju menedžerjev je pomanjkanje časa. Trenerji svetujejo, kako pametno zastaviti načrt vadbe.



ZADNJI TRENDI

■ Nekaj bolj ali manj nenavadnih vadb, ki se (počas) prebijajo na fitness sceno, po izboru ameriške revije Shape:

Pound

■ Vaja za srce, pri kateri bobnate po zraku s posebnimi palčkami. V 45 minutah naj bi s to vadbo pokurili 900 kalorij.

Groove

■ Vaja s plesnimi gibi, a brez koreografije. Vsak udeleženec vadbe pleše tako, kot mu ustreza.

AnimalFlow

■ Vadba, ki združuje vse od breakdancinga do gimnastike in akrobatike.

Ropes Gone Wild

■ Mahanje z vrvmi ni tako zelo preprosto, če so te vrvi otežene.

Bokwa

■ Plesna vadba, osnovana na abecedi. To pomeni, da z nogami rišete abecedo, telo pa se premika po ritmu, brez koreografije.



■ »Oceniti moramo, katere gibe, ki jih je posameznik z lahkoto delal pri dvajsetih, je telo sposobno še vedno delati danes in katerih ne, in temu prilagoditi vadbo,« pravita Gregor in Tajda Sobočan, trenerja kettlebell fitnesa.

APLIKACIJE ZA POMOČ PRI ŠPORTU

■ Ponudba aplikacij za pametne telefone, ki merijo vaše dnevne in športne aktivnosti, se nenehno veča, za merjenje utripa, korakov, kilometrov ali kalorij ne potrebujete več posebnih pripomočkov ali merilnikov, le telefon. V reviji Medicina in ljudje so v ospredje postavili štiri aplikacije, ki vam lahko koristijo pri rekreativnem ali aktivnem športu:



Moves

Aplikacija je na voljo tako za telefone z Androidom kot za iPhone, samodejno meri število prehojenih korakov, razdaljo in vse lokacije, na katerih ste bili čez dan, poleg hoje pa omogoča spremljanje drugih športnih aktivnosti. Vse, kar morate narediti, je, da jo zaženete, aplikacija pa deluje sama v ozadju.



Breeze

Aplikacija za bolj ciljno osredotočene, a za zdaj na voljo le uporabnikom iPhoneov. Tako kot Moves vam Breeze šteje korake, a vam sproti postavlja dnevne cilje, čez dan pa vas nanje opominja in spodbuja, da jih dosežete. Več se gibate, višji so cilji.



Endomondo

Ima že več kot 20 milijonov uporabnikov, namenjena pa je spremljanju športnih aktivnosti. Na voljo je več kot 30 športnih aktivnosti, za katere se vam izračunavajo podatki, kot so razdalja, povprečna hitrost in poraba kalorij.



Runkeeper

Aplikacija podpira merjenje srčnega utripa z merilniki znamke Polar, pa tudi pametnimi urami, kot sta Pebble in Samsung Gear. Gre pa predvsem za postavljanje ciljev, ki jih dosegate v obliki vnaprej nastavljenih vadbe. Tako Runkeeper kot Endomondo vključujeta integracijo z družabnimi omrežji.

mi, bootcampa ali na primer tenisa z dodatnimi krepilnimi in razteznimi vajami,« svetuje Cankar.

Zjutraj ali zvečer?

Vsi trije trenerji so zagovorniki jutranje vadbe. »A če posameznik zjutraj nima časa ali ni jutranji tip, je prav, da si dan razporedi tako, da ima čas za vadbo, ko mu najbolj ustreza,« pravi Tajda. Jutranja vadba ima dve glavni prednosti: s tem se menedžer ene obveznosti loti še pred začetkom službe, z vadbo se prebudi in je posledično bolj skoncentriran, pozoren in učinkovit na delovnem mestu.

Čeprav je posameznik bolj večeren tip, je večerni trening lahko dvorezen meč. »To še posebej velja, če je trening zelo intenziven, saj se energijski procesi ne ustavijo še več ur po treningu. To pa lahko moti spanec, ki je izjemno pomemben za regeneracijo tako mišic kot možganov,« razlaga Gregor. Vseeno dodaja: »Če vašemu telesu zaradi izpustitve vadbe popoldne nekaj manjka, potem jo raje organizirajte popoldne, in ne po vsej sili zjutraj. V tem primeru morate ustrezno prilagoditi tako prehranske navade kot tudi spanec oziroma počitek.

Ignorirajte modne muhe

Praktično vsako leto se na trgu pojavi nova oblika vadbe, nova modna muha, ki naj bi bila boljša od dosedanjih. Tai bo, body pump, zumba, pilates in nekatere druge so se obdržale dolgo, spet druge so povsem nadomestili novi trendi. Ni nujno, da je nova vadba boljša od predhodnih, je pa res, da se trg z različnimi vadbami, ki si med seboj niti niso tako različne, hitro zasiči, zato tudi nekaterih dobrih vadb ne izvajajo več. »Težko je ločiti zrno od plev,« trdita Gregor in Tajda. A čeprav vsaka vadba obljublja boljše rezultate, poudarjata, da ni vse v obliki vadbe, zvonečem imenu ali priljubljenosti. Bolj kot vse naštetje je pomembno, kdo posameznika pri vadbi vodi. »Tudi povsem navadna aerobika je lahko izjemno kakovostna, če je dobro vodena,« pravita. Še posebej za

začetnike je dober inštruktor ali trener pomemben, da se ne dogajajo napake in poškodbe.

Katera izbira je najboljša

Enoznačnega odgovora na vprašanje, kako izbrati pravo vadbo, ni, pravijo sogovorniki. Gregor, trener kettlebell fitnesa in športno specifičnih treningov, je kettlebell prvi pripeljal v Slovenijo. Z željo po umiku od ameriških vadb se je ozrl v Rusijo in leta 2004 dobil licenco za to obliko vadbe. Tajda, ki je 11 let trenirala taekwondo, pa poleg kettlebell fitnesa vodi pilates. Kettlebell je pravzaprav le vadbeni pripomoček, s katerim lahko izvajamo različne vadbne in treninge. Gregor vadbe s kettlebelli razlikuje glede na cilj in intenzivnost: »Kettlebell lifting je šport, kettlebell fitnes je vadba, kjer je dolgoročni cilj izguba maščobe, pridobitev mišične mase in dvig telesnih zmognosti, kot so gibljivost, prožnost, hitrost in drugo. Tretja oblika pa so športno specifični treningi, kjer se treningi prilagodijo športniku.« Vendar menedžerjem ne priporočata samo te oblike vadbe. Katera vadba je najboljša izbira, je odvisno od potreb, zmogljivosti in želja posameznikov, upoštevati je treba več različnih dejavnikov.

Za rekreativnega športnika velja, da se je najbolje držati vadbe, ki je najbližje športu, s katerim se že ukvarja. »Pomembno je tudi, kako je videti center, v katerem se trenira, kako so ljudje oblečeni, saj se v to okolje ljudje pridejo spočit,« menita sogovornika. Med novjšimi skupniškimi vadbami priporočata crossfit. Gre za kombinirano vodeno vadbo, kjer se združujejo različne oblike vadb, kot so atletika, gimnastika, powerlifting, olimpijsko dviganje uteži, veslanje, vadba s kettlebelli in druge. Že nekaj let je, predvsem med ženskami, priljubljena zumba, aerobika s prvimi plesa. »Ta je, če je dobro vodena, lahko izjemno kakovostna,« pravita Gregor in Tajda. Slaba ideja niso niti športi, kot so golf, tenis ali ekipni športi, dodaja Matej Cankar. A še posebej pri ekipnih športih je treba paziti na tekmovalnost.

»Žar borbe marsikoga zanese in poškodbe se hitro zgodijo.«

Izogibajte se gneči

Poleg trenerja, trening centra in same vadbe je pomembno tudi, koliko ljudi se vadbe udeleži. »Izoginiti se je treba vadbam, ki so zelo intenzivne, s kompleksnimi gibi, prisotnih je 15 ljudi ali več na enega trenerja, cilj takega treninga pa je v najkrajšem času iz človeka potegniti čim več,« opozarjata Gregor in Tajda. Dodajata, da se tudi tako lahko doseže dober rezultat, a le v zares dobro uigrani ekipi vadečih in trenerjev. V Kettlebells centru se zato po njih besedah držijo pravila, da skupino vodita dva trenerja, ko je večja od osem ljudi, predvsem zato, ker je tako lažje nadzirati, ali vsi vaje delajo pravilno.č

ŠPORT POLETI

■ V vročih poletnih dneh vadbo prilagodite temperaturam, pišejo v zadnji številki revije Medicina in ljudje. Vadbo prelagajte na hladnejše ure dneva, zvečer ali zjutraj, kakor vam bolj ustreza. Trening naj bo lažji ali naj ima vsaj več odmorov, prilagajate se tudi glede na to, ali ste začeli ali vročini že prilagojeni. Ne pozabite na nadomeščanje tekočine, pri daljših naporih je priporočljivo tudi, da nadomestite sladkor in sol. Da boste pravilno ocenili, koliko tekočine izgubljate, vam pomaga tehtanje pred vadbo in po tej - razlika v teži je količina izgubljene tekočine, ki jo upoštevajte pri treningih. Pozorni bodite tudi na barvo urina poleti. Če je temna brez drugih vzrokov, pijte več, še pišejo v Medicini in ljudje.

»Izoginiti se je treba vadbam, ki so zelo intenzivne, s kompleksnimi gibi, prisotnih je 15 ljudi ali več na enega trenerja, cilj takega treninga pa je v najkrajšem času iz človeka potegniti čim več.«



■ Matej Cankar, osebni trener, za obvladovanje stresa svetuje kombinacijo meditacije, sprehodov in vadbe.