

Na vaše vprašanje, ki ste nam ga napisali na naš IG profil @revija_lz, je odgovoril:



Miha Šumak, kondicijski trener Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, licenciran inštruktor Fitnes Zveze Slovenije (FZS) in terapevt Higeja. www.formanatura.si

ZAKAJ SPLOH OSEBNI TRENER?

Lažja pot in
boljši rezultati

FOTO: M. KALC - GETTY IMAGES



Tokrat se bom "dotaknil" teme, ki je kar velikokrat debatni krožek različnih ljudi in so si temu primerno tudi mnenja zelo raznolika – zakaj se odločiti za osebnega trenerja?

Zavedanje o zdravi prehrani in vsakodnevni telesni aktivnosti se v zadnjem desetletju vedno bolj širi med vsemi starostnimi skupinami. Zdravje, dobro počutje kot tudi izboljšana telesna funkcionalnost je zagotovo prioriteta vseh nas, ki si jo tolmačimo na različne načine in v naša življenja "vstopijo" ob določenem trenutku, in sicer kot preventiva ali pa kurativa. Osební trener je tako lahko ključ do uspeha doseganja posameznikovih zadanih ciljev in tako pomoč na poti do njegovega zdravega in dobrega počutja! Zakaj sploh osebni trener?

V prvi meri je osebni trener zagotovo oseba, ki je strokovno izobražena na svojem področju ter kot taka, glede na zastavljene cilje in zmožnosti posameznika, lahko realno in konstruktivno pristopi k reševanju nastale situacije oziroma k doseganju zastavljenih ciljev. S primernim vadbenim načrtom, prilagojenim posameznikovim potrebam in zmožnostim kot tudi že prej omenjenim zastavljenim ciljem, omogoča varno in progresivno učinkovito vadbo. Čez celoten vadbeni načrt je tako motivator kot tudi odgovorna oseba, ki skozi trenajni proces skrbi za spodbujanje, podporo ter prilagajanje na podlagi

pridobljenih povratnih informacij s strani treniranega. Kot oseba z znanjem na področju anatomije in fiziologije človeškega telesa ter poznavanjem pravilne izvedbe vaj tudi prepreči poškodbe, ki se lahko zgodijo med (ne)pravilno tehnično izvedbo vaje in jo posledično primerno prilagodi posameznikovim zmožnostim. Naj v nadaljevanju omenim le nekaj problemov, s katerimi se lahko srečamo ob nepravilno zastavljeni poti.

Previsoko zastavljeni cilji znajo biti velikokrat breme tako rekreativcev kot profesionalnih športnikov. Priporočljivo je, da so cilji zastavljeni objektivnim zmogljivostim posameznika, realni in uresničljivi – skromnost in sproščenost sta namreč ključ do uspeha! Psihična pripravljenost je tako še kako pomembna, saj se z njo izognemo negativnim učinkom, kot so povišan srčni utrip, zadihanost ter v skrajnosti tudi zakrčenost mišic. Sproščenost lahko dosežemo na več načinov, s tehnikami, kot so na primer čuječnost, progresivna mišična relaksacija, meditacija, razne dihalne vaje idr.

Prevelika intenziteta in premalo počitka sta dejavnika, ki sta ne glede na zadani cilj posameznika (pridobiti mišično maso, zmanjšati telesno težo ali oblikovati postavo) ključna za (ne)uspeh. Intenziteta treningov mora biti prilagojena posamezniku ter naravnana progresivno, saj z njo dosegamo hitrejšo in učinkovitejšo aktivacijo različnih procesov v telesu, ki pripomorejo k izboljšanju sposobnosti.



Nereden trening lahko v veliki meri pripelje le do slabšega stanja in potencialnih poškodb. Kontinuiteta je "ključ" za uspeh, saj telesu povzroča redne dražljaje ter mu posledično omogoča, da preide na višjo stopnjo. Zaradi rednih živčnih dražljajev se telo odzove preko hormonskega sistema s kronično prilagoditvijo (povečanje kostne in mišične mase, izboljšana stabilizacija sklepov, ekonomično delovanje mišic in poraba kisika; torej bolj ekonomično delovanje celotnega lokomotornega aparata kot tudi kardio-vaskularnega sistema), ki pa mu zaradi tega v nadaljevanju predstavlja vedno manjši napor pri premagovanju zadanih ciljev.

Premalo poudarka na raztezanju in sproščanju prav tako vodi do poškodb. Telo potrebuje raznovrstno nego, s katero ohranjamo mišično prožnost, ki omogoča nemoten prehod iz mirujočega v aktivno stanje brez nepotrebne stresa ter nas preventivno varuje pred mehko tkivnimi poškodbami. Raztezanje deluje pozitivno na telo, pri čemer ga moramo izvajati pravilno.

Prehrana je ključ do kakršnegakoli zadanega cilja. Vseskozi mora biti polnovredna in zatorej vsebovati ustrezno količino vseh hranil – minerali in mikroelementi, vitamini, ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe. Prehranjevati se moramo redno in večkrat na dan, pri čemer moramo paziti na zmernost. Ob vsem tem pa moramo velik poudarek dati tekočini.

Kot vidimo redna telesna aktivnost ni tako enostavna, zagotovo pa je ključnega pomena pri našem zdravju in dobrem počutju. Poleg uravnavanja telesne teže in mišične mase tudi dviguje splošno formo, rehabilitira poškodbe in izboljšuje kemično ravnovesje. Je zdravilo za psihične težave ter izboljšanje splošnega počutja ter kot taka velika nalozba za zvišanje kvalitete življenja, ki pa je ne smemo zanemariti. Ni iz trte zvit pregovor, ki pravi: "Zdrav duh v zdravem telesu!" In kot je rekla Marian Wright Edelman: "Čas je, da vsi zavijamo rokave in se postavimo na prvo mesto seznama naših obveznosti." Da boste še uspešnejši pri doseganju svojih ciljev in bo vaša pot še lažja, pa le kontaktirate enega izmed naših strokovno usposobljenih trenerjev (www.formanatura.si/ekipa/), ki vam bo z veseljem pomagal.