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

Že nekaj tednov opažamo, kako se naše okolica kiti z najrazličnejšimi okraski, mi pa se približujemo koncu letošnjega leta, vsak s svojo letno "inventuro", ki nam tako ob koncu kot na začetku leta pomaga pri najrazličnejših novoletnih zaobljubah. Pri zrenju v preteklo leto in naprej v novo se zagotovo v veliki meri dotaknemo tudi našega počutja, povezanega s telesno aktivnostjo.
Temu primerno lahko naštejemo nekaj načel treninga, ki bi nam lahko prišla prav pri realizaciji daljše aktivnosti in posledično dobrega počutja, ne le prvih nekaj mesecev ali celo zgolj prvih nekaj tednov! Tudi trening namreč zahteva določeno mero potrpežljivosti, svoj načrt, kontinuiteto in nenazadnje doslednost.

BODITE POTRPEŽLJIVI
Potrpežljivost je moč, ki jo na treningu za doseganje zadanih ciljev nujno potrebujemo. Telo največkrat ne more slediti "glavi" – našim željam po hitrem in kvalitetno doseženem rezultatu. Ker biološki procesi "terjajo" svoj čas, moramo biti potrpežljivi. Izguba nadzora nad potrpežljivostjo vodi do povišanja stresa, ki lahko v nadaljevanju škoduje telesu. Konec koncev se moramo zavedati, da nekaj, kar se je nabiralo dlje časa, ne rešimo hitro, ne na fizični ne mentalni ravni. Psihična pripravljenost je zelo pomembna v začetni fazi kot tudi seveda v nadaljnji.

IMEJTE DOBER NAČRT
Pripravljen načrt treninga za dosego realnih, ne previsoko zastavljenih ciljev omogoča posamezniku optimalno treniranje v sklopu določenega obdobja. Naj bo cilj ali izguba odvečne telesne mase, povečanje mišične mase ali vzdržljivosti, moči itd., je jasno, da je posameznik z načrtovanim treningom po posameznih fazah učinkovitejši.
Cilji naj bodo seveda zastavljeni objektivnim zmogljivostim posameznika. Naj bodo realni in uresničljivi ter naj ne predstavljajo prevelikega bremena. Skromnost in sproščenost sta namreč ključnega pomena in pripomoreta k prej omenjeni psihični pripravljenosti, ki pa je pomembna pri izogibanju negativnim učinkom.

POSTOPNO STOPNJEVANJE TRENINGOV
Preskakovanje posameznih tednov – mikrocikli, in prehitro povečevanje obsega treningov na telo deluje stresno. Prevelika intenziteta in premalo počitka sta dejavnika, ki sta ne glede na zadani cilj posameznika – pridobiti mišično maso, zmanjšati telesno težo, oblikovati postavo ipd., ključna za (ne)uspeh. Bolj potrpežljivo in postopno stopnjevanje treningov ter s tem samih dražljajev na telo omogoča telesu zanesljivejše prilagajanje. Intenziteta treningov mora biti prilagojena posamezniku in naravnana progresivno, saj z njo dosegamo hitrejšo in učinkovitejšo aktivacijo različnih procesov v telesu, ki pripomorejo k izboljšanju posameznikovih sposobnosti. Seveda moramo omeniti tudi, da ne bo nič narobe, v kolikor boste kdaj naredili korak nazaj in bili kakšen dan manj aktivni. Imejte v mislih, da včasih manj telesu pripomore več!

POMEMBNOST POČITKA
Ne izpuščajte dni namenjenih regeneraciji, saj je ključ za kvalitetno dosego cilja ravno v razmerju treningov in sami regeneraciji. Slednja s poudarkom na sproščanju zmanjšuje utrujenost, preprečuje pretreniranost in v telesu ponovno vzpostavlja hormonsko ravnovesje. Študije kažejo, da v primeru zanemarjanja regeneracije izčrpavamo nevroendokrini sistem, zaradi česar je optimalno športno udejstvovanje nemogoče. Premalo poudarka na raztezanju, sproščanju in umirjanju lahko prav tako vodi do poškodb in ne zgolj k slabemu počutju zaradi preutrujenosti. Telo potrebuje raznovrstno nego, s katero ohranjamo mišično in mentalno prožnost. S tem omogočamo telesu nemoten prehod iz mirujočega v aktivno stanje in se izognemo nepotrebnemu stresu ter ohranjamo zdravo voljo za nadaljnje udejstvovanje naše aktivnosti.

NAJ BO REDNA IN VARNA
Poskrbite za redno in varno vadbo, saj le tako dosežemo želene rezultate. Ni treba posebno poudariti, da s tem krepimo celotno telo in zvišujemo kakovost življenja. V začetku tudi ni potrebno veliko, da opazimo prve spremembe in izboljšanje psihofizičnega počutja. Znanstveno je dokazano, da z redno vadbo izboljšujemo imunski sistem, kvaliteto spanca, povečujemo energijo, zmanjšujemo možnost kardiovaskularnih bolezni, bolečin v hrbtu, migren, osteoporoze idr. Vadba ohranja naše možgane in celotno telo mlade!

Redna telesna aktivnost ni tako enostavna, zagotovo pa je ključnega pomena pri ohranjanju zdravja in doseganju dobrega počutja. Je velika naložba za zvišanje kvalitete življenja posameznika in jo zatorej ne smemo zanemariti niti na tiste dni, ko bi najraje vse opustili in se predali zgolj lenarjenju in decembrskim pregreham. Srečno in zdravo ter da boste še uspešnejši pri doseganju zadanih ciljev v prihajajočem letu, vam želimo celotna ekipa (www.formanatura.si/ekipa/).

FOTOGRAFIJI: STANDRET – GETTY IMAGES