



LADIES ONLY

EXERCISE IS A MEDICINE

## Priprema za skijanje

**Alchemist Ladies Fitness & Health Club**

Kako bi spremno dočekali sezonu skijanja, potrebno je nekoliko meseci ranije početi sa laganim treninzima. Evo kratkih saveta.

Ne treba puno pričati koliko je poželjno imati dobru kondiciju, i radi čuvanja zdravlja, i radi lakšeg podnošenja napora, pa sve do sprečavanja nastajanja povreda, koje se najčešće događaju radi slabe pripreme, umora te preteranog forsiranja. Postoji nekoliko tehnika koje će nam oduzeti vrlo malo vremena, a efekti su veliki.

Ako niste u mogućnosti da održavate dobru fizičku kondiciju tokom cele godine, onda barem pre zime počnite da radite malo na sebi i budite sigurni da ćete bez problema odskijati ceo dan i osećati se odlično.

Sa treninzima bi trebalo početi bar dva meseca pre početka sezone. To vam garantuje da ćete sve stići i da će se telo kvalitetno privići na povećane napore. Idealna dinamika treninga bi bila oko 5 puta nedeljno, ali pošto retko ko može odvojiti toliko vremena, dovoljno je i 3 puta nedeljno po 1h.

Najbolje je krenuti sa laganim trčanjem, koje u početku može biti isprekidano, desetak minuta trčanja,

1 – 2 min. brzog hoda, na taj način nećemo preforsirati telo u početku priprema i izbeći ćemo grčeve. Posebno treba napomenuti da su obavezne vežbe istezanja pre i posle treninga.

Trčanje treba biti skladno, obavezno po mekšem terenu (dvorana,

tartan, zemlja), nikako po asfaltu ili betonu radi očuvanja zglobova, a posebno karlice. Ako ipak ne možete izbeći asfalt, onda pokušajte da nabavite odgovarajuće patike. Pošto što smo nekoliko treninga istrčali, potrebno je lagano povećavati dužinu treninga, a kasnije i tempo, smanjujući periode odmora (rada na nižem puls srca).

Poželjno je kombinovati (najmanje jednom nedeljno) i treninge snage zajedno sa aerobnim treningom. Postoji nekoliko zgodnih vežbi. Ako nemate pristup trim stazi, snađite se sami. Odvojte deo treninga kada ćete kombinovati lagano trčanje s kratkim sprintevima, na kraju kojih treba napraviti desetak čučnjeva povezanih sa skokovima u napred.

Na taj način dobijamo na snazi nogu i na izdržljivosti i eksplozivnosti. Takođe možemo vežbati statičnu vežbu, stav u polučučnju, što je izvrsna stvar za skijanje! Sledeća vežba snage neka bude ležanje na leđima i podizanje (ispruženih) nogu. Na taj način jačamo trbušnu, i miškulaturu gornjeg dela kvadricepsa. Najbolje je tri do četiri serije po 7 - 8 ponavljanja.

Dobro je ojačati i listove, a najlakše je sa stajanjem na stepenici i laganim podizanjem na vrhovima prstiju, spuštajući se do kraja, dok se list skroz ne istegne. Vežbe za unutrašnji deo bedara su takođe neizostavne, najlakše je leći na leđa nasloniti se na laktove i ispružiti noge, podići ih u vis sa širenjem i skupljanjem. I ovo radimo 3 - 4 serije po desetak ponavljanja.

Za one koji nisu toliko skloni takvom načinu rada, kondicija se može tražiti i sa planinarenjem i biciklizmom. Planinarenje je dobar aerobni trening, dok ćemo biciklom trenirati izdržljivost. I jedno i drugo je zgodno jer možemo imati društvo za vreme treninga. Odaberite sami, a s rutama i dužinom treninga nemojte biti škrti (osim u početku).

S takvim treninzima, koji su sasvim dovoljni za prosečnog rekreativca, osiguraćemo dobru kondiciju, prijatno ćemo se osećati, sprečićemo upale mišića nakon skijanja, a aerobne vežbe će nam dobro doći kao trening disajnog i kardiovaskularnog sistema, kako bi se lakše adaptirali na nadmorske visine i dugačke napore.

**Vežbe su odličan, prirodan način odvratanja od hiperaktivnosti i glavobolja povezanih sa preteranim lučenjem adrenalina, što je tipično za stres.**

**Bilo koja vrsta treninga, odradjena pravim intenzitetom, povećava proizvodnju i oslobadjanje endorfina (tzv 'hormon sreće') koji prenosi trajni osećaj raspoloženja na vaše telo i smanjuje efekat hiperprodukcije adrenalina i vraća hormone u ravnotežu.**

**Alchemist Ladies Fitness & Health Club**

#### LADIES ONLY

Personalni trening je fizičko, psihološko i emocionalno iskustvo gde prvo povećavate svoj nivo bazične kondicije pre nego što napredujete u povećanju fizičkih i spoznajnih veština.

