

Okrepimo in oblikujemo si telo!

Več ko z rednim gibanjem, zdravo prehrano in sprostitevni tehnikami naredimo zase, bolje se počutimo. Če nočemo le kratkotrajnega rezultata, moramo spremeniti življenjske navade, kar ni preprosto. Frenk Pavlič, osebni trener, svetovalec za prehrano in nogometni sodnik, nam je povedal, kako se pravilno lotimo prenove, oblikovanja in krepitve telesa, tako z rednim gibanjem kot ustrezno prehrano.

Tekst: **RENATA UCMAN**, foto: **KATARINA KRMELJ**

Veliko ljudi, pravi osebni trener Frenk Pavlič, se v skrbi za zdravje zanaša na programe prehrane ali vadbe, ki so za nekoga koristni, za drugega pa čisto nič. Vsakdo mora izbrati svojo pot, tako pri prehrani kot gibanju. Pri načrtovanju in izvajanju vadbe je bistveno, da vsakdo upošteva svoji odpornost in presnovo. Le s pravilno izbrano vadbo se izognemo pretiranemu naprezanju, utrujenosti, apetitu po določeni hrani ter notranjemu in zunanjemu neravnovesju. Treba se je naučiti prisluhniti lastnemu telesu, saj napačna vadba ne prinaša zelenih rezultatov. »Za vse, ki si želijo trajnih rezultatov, je najlažje, če jim pri načrtovanju prehrane in vadbe pomaga strokovnjak. Zelo pomembno je, da življenjske navade spremenimo tako, da pridobimo in obdržimo optimalno telesno težo, fizično kondicijo ter si nasploh izboljšamo počutje in zdravje,« svetuje Pavlič.

Izberite pravo vadbo zase

Vsakdo mora izbrati vadbo, ki mu ustreza. Program naj bi vključeval vaje za srce in ožilje, vaje za moč ter vaje za prožnost. Vadba mora biti zasnovana tako, da okrepi imunski sistem, uravnovesi presnovo in poveča energijo.

Razgibajte se in ogrejte!

Pred tekom in intenzivnejšo vadbo se dobro razgibajte. Ogrejte vse mišične sklope. Po končani vadbi prav tako raztegnite vse mišice. S tem boste pospešili obnavljanje mišic in veznega tkiva. Hkrati bo telo lažje izločilo trupe. S pravilnim raztezanjem se lahko izognete bolečinam v mišicah na-

slednji dan. »Dolžino, vrsto in intenzivnost vadbe prilagodite svoji pripravljenosti. Lahko si pomagata z merilnikom srčnega utripa. Vadite vsaj dvakrat do štirikrat na teden.«

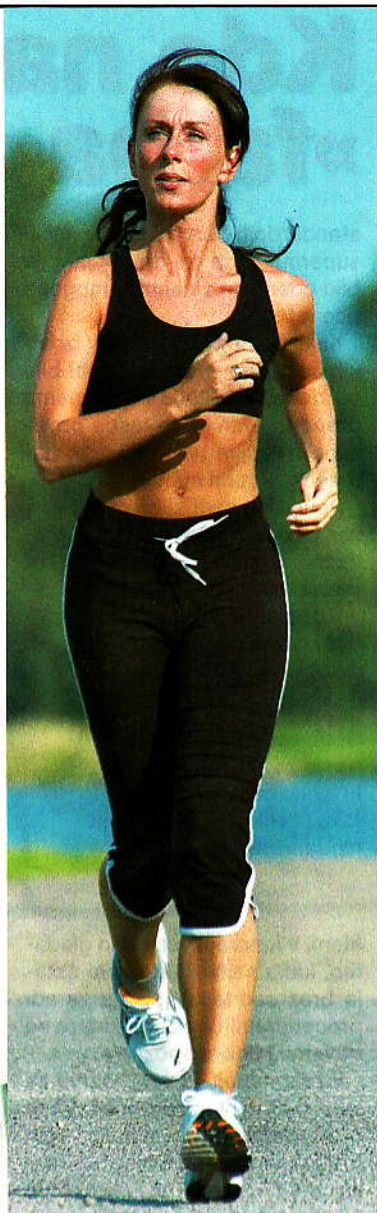
Kdaj vaditi in kako

Frenk Pavlič pravi, da je dan najbolje začeti z desetminutno



Osebni trener Frenk Pavlič svetuje:

»Kadar se počutite lenobno, se prisilite in pojdite na sprehod v naravo. Telo se ponavadi prebudi že po 10 minutah. Nato človeku ustreza celo hitrejša hoja ali morda tek.«



S polnim želodcem ne moremo trenirati, zato pred vadbo ne jejte. Lahko pa 30 do vsaj 15 minut pred vadbo zaužijete kakovosten proteinski napitek ali energetsko ploščico.

jogo, da pospešite pretok energije in gibljivost telesa. »Vadba, ki je načeloma primerna za večino ljudi, je hoja, hoja v hrib, po možnosti s pohodnimi palicami, in plavanje. Lahkoten tek je morda najprimernejši za ljudi s krvno skupino O, medtem ko bo nekdo s krvno skupino A imel veliko več koristi od taičija, joge, pilatesa ali raztezanja na svežem zraku,« svetuje in dodaja, da kadar smo bolni ali fizično preutrujeni, ne vadimo. Po drugi strani je priporočljivo vaditi, kadar smo psihično utrujeni ali pod stresom, saj ga tako lažje obvladamo.

»Aerobni vadbi dodamo še vaje za moč, na primer trening z lahкими utežmi, pilates, vaje na trenažerjih ali s težjimi utežmi v

fitnesu. Tudi sklece, počepi, izpadni korak, vaje za trebušne mišice, ki jih lahko delate sami doma, so lahko zelo koristne. A zelo pomembno je, da jih izvajate pravilno.«

Vadba naj bo primerno dolga

Idealna telesna teža, pravi Pavlič, je v 80 odstotkih odvisna od prehrane in le 20 odstotkov od vadbe. »Energijo iz maščob začnemo kuriti šele po več kot 45 minutah vadbe, zato to upoštevajmo. Osebno priporočam, da naj se ljudje prehranjujejo glede na svojo krvno skupino oziroma nutrigenomični profil in naj se pri vadbi preveč ne naprezajo.«

Pri prenovi telesa je pomembna predvsem njegova sestava in ne samo teža. Več ko imate mišic, več energije potrebujete in več lahko pojedete. »Morda po prvih dveh mesecih kljub ustrezni vadbi in hrani ne boste zmanjšali telesne teže, ker si boste z vadbo povečali mišično maso. Vendar nikoli ne hujšajte na račun mišične mase in tekočine v telesu, saj to povzroča slabo počutje in kasneje še večjo težo, kot ste jo imeli prej.«

Po vadbi zaužijte dovolj tekočine

Pazimo, da zaužijemo dovolj vode na dan. Po izkušnjah osebnega trenerja Pavliča večina ljudi premalo pije in je zato dehidrirana. Raziskave so pokazale, da lahko že 2- do 3-odstotna dehidriranost zmanjša fizične zmogljivosti za 15 do 30 odstotkov. Posledici tega sta slabo počutje in glavobol. »Zato je treba popiti najmanj 30 mililitrov vode na kilogram telesne teže, po možnosti tople oziroma vroče ter mehke. Nujna je za odplavljanje strupov iz telesa, pa tudi pri hujšanju in učinkoviti regeneraciji organizma na celični ravni. Takoj zjutraj popijte najmanj pol litra tople ali vroče mehke vode, nato pa ne pijte niti jejte 45 minut. Čez dan vedno pijemo pred obrokom. Pijemo tudi med vadbo, približno vsakih 10 minut nekaj požirkov, takoj po vadbi pa 0,5 litra vode ali več. Piti je treba tudi takrat, ko niste žejni,« svetuje.

Savnanje za razstrupljanje telesa

Savnanje ni namenjeno hujšanju, temveč razstrupljanju telesa. Če pred njim in po njem zaužijemo potrebno količino vode, se telesna teža ne bo zmanjšala. »Priporočam ga največ enkrat na mesec, na dan brez drugih večjih fizičnih naporov.«