

Deo I

Pre nego što uzmete teg u ruke

The 5th Wave

By Rich Tennant



U ovom delu...

Prvi deo knjige pomaže vam da prevazidete strah od dizanja tegova. Otkrićete na koje sve načine program vežbanja sa opterećenjem obogaćuje život, bez obzira na godine, nivo fizičke sposobnosti ili namere. Ukoliko želite da postanete olimpijski šampion ili samo hoćete da imate više energije za svakodnevni život, dobro će vam doći ovakav vid vežbanja. Upoznaćete se sa osnovnim terminima koji se koriste u teretani, te s važnim i proverenim konceptima vežbanja. Kad ih savladate, naučićete kako da pomoću razne opreme procenite trenutni stepen snage mišića, kako da realno postavite ciljeve i da pratite napredak. Za malu grupu odabranih, tu su i tabele koje pokazuju kakva je fizička spremnost neophodna za upis u neke američke vatrogasne i vojne akademije.

Da biste se pravilno pripremili za prvo vežbanje s tegovima, nudimo vam osnovni opis alatki za vežbanje: jednoručnih i dvoručnih tegova, mašina za vežbanje, rastegljivih traka i nekoliko tajanstvenih spravica na koje ćete nailaziti u teretani ili u prodavnicama sportske opreme. Na kraju, ono najvažnije: kratak kurs o bezbednom vežbanju kako biste počeli da uživate u doživotnom druženju s tegovima a da ne povredite leđa, prebijete prste na mašini ili teškim tegom udarite drugog vežbača posred rebara.

Poglavlje 1

Vežbanje s tegovima čitavog života

U ovom poglavlju

Zašto je svakom telu neophodno vežbanje s tegovima

Procena kondicije i postavljanje ciljeva

Izbor odgovarajućih alatki za postizanje dobre forme

Bezbednim treniranjem do stalnog uživanja u snažnom telu

Biranje vežbi i programa vežbanja koji će vam najbolje pomoći da ostvarite svoje ciljeve

Kako se vežbanje sa opterećenjem uklapa u zdrav i kvalitetan način života

Vežbanje s tegovima po određenom programu jedan je od najboljih načina za očuvanje zdravlja, fizičke i mentalne spremnosti, koji možete odabrati. Redovno vežbanje s tegovima pozitivno utiče na snagu, izdržljivost, samopouzdanje, izgled, zdravlje, dugovečnost i kvalitet svakodnevnog života. Takvim vežbanjem smanjujete stres, ono vam pomaže da održite odgovarajuću težinu, jačate miškulaturu, smanjite rizik od povreda i poboljšavate efikasnost u svim aspektima života.

U ovom poglavlju otkrićete zašto vežbanje s tegovima koristi osobama svih doba i fizičke spremnosti; zašto je važno proceniti fizičku spremnost i postaviti ciljeve; koje sprave i opremu da koristite; zašto su bezbednosne mere neophodne za dugogodišnje uživanje u vežbanju; kako da izaberete odgovarajuće vežbe i programe vežbanja; na kraju, kako da odete dalje od samog vežbanja sa opterećenjem i potpuno se okrenete zdravom životu. Ukoliko želite da saznate više o tome, u narednim odeljcima navedena su poglavlja u kojima ćete naći neophodne detalje.

Vežbanje s tegovima za svakoga

Savremen način života nudi sve pogodnosti osim jedne: mnogo prirodne fizičke aktivnosti. Danas se i mlado i staro vozi automobilima, koristi daljinske upravljače, ide liftom, igra se na računaru i kupuje preko Interneta. Izgubile su se mnoge aktivnosti koje su nas primoravale da ustanemo sa stolice i koristimo mišiće. Rezultat je sledeći: da bismo stimulisali telo i mozak kako bi bili zdravi i jaki, moramo naći vremena za vežbanje s tegovima.

Svi ljudi – deca, tinejdžeri, mladi, trudnice, starije osobe i osobe s posebnim potrebama – imaju koristi od vežbanja s tegovima i opterećenjem (poglavlje 22). Od rizika da se povredimo tokom vežbanja, veći je rizik ako uopšte ne vežbamo – to važi čak i za slabije i starije među nama. Bilo da ste početnik i želite da bezbedno počnete da vežbate, ili već vežbate pa hoćete da postignete još veću efikasnost, vežbanje s tegovima poboljšaće vaše trenutno stanje (kakvo god da je) i pomoći vam da postignete svoje ciljeve – da se osećate jače i bolje.

Jaki mišići nam pomažu da se bolje krećemo i da izbegnemo bol i povrede, bez obzira na godine. Vežbanjem sa opterećenjem postiže se sledeće:

- ✓ veća snaga i izdržljivost
- ✓ bolji san
- ✓ manje stresa
- ✓ više samopouzdanja
- ✓ manji rizik od padova
- ✓ jače kosti
- ✓ pojačan metabolizam za veće svakodnevno sagorevanje energije
- ✓ potpuniji, samostalniji život

Pošto se vežbanjem s tegovima snaže mišići i povećava se njihova izdržljivost, prirodno je da ćete imati više energije za veću svakodnevnu aktivnost. Pošto se fizički izmorite, lakše ćete zaspati i spavaćete dubljim, kvalitetnijim snom. Kad ste osveženi i puni energije, osećate se bolje i možete postići više, pa vam rastu i raspoloženje i samopouzdanje. Zato neprestano treniranje pospešuje jačanje svih elemenata koji utiču na vašu dobrobit.

Ne časite časa. Upijajte sve što treba iz ove knjige kako biste radili prema savršenom programu. Preduzmite sve što je neophodno da bi vam mišići postali snažniji i zategnutiji, a vi vodili potpuniji, ugodniji i aktivniji život.

Testiranje fizičke spremnosti i postavljanje ciljeva

U vežbanju sa opterećenjem, ne odgovara svakome sve. Da biste napravili program koji najviše odgovara vašim potrebama, morate znati u kakvoj ste kondiciji, šta želite da postignete vežbama, te kako da postavite ciljeve i da nadgledate napredovanje ka uspehu (poglavlje 2).

Polovina onih koji počnu da vežbaju po novom programu odustanu posle mesec-dva. Većina kao razlog odustajanja navodi nedostatak vremena. Istraživanje sprovedeno među zatvorenima koji imaju sve vreme ovoga sveta za program vežbanja, pokazalo je istu stopu odustajanja. Vodeći naučnici iz oblasti biheviornalne psihologije, zaključuju da glavni razlog što ljudi ne istrajavaju u novim programima vežbanja nije nedostatak vremena već činjenica da je teško promeniti stare navike.

Da se to ne bi desilo i vama, u poglavlju 2 pogledajte detaljnije navedene strategije kako da izbegnete opasne zamke i ne odustanete od vežbanja.



Bezbednost kao uslov za uživanje u vežbanju

Pre nego što počnete da vežbate po ma kom programu, proverite jeste li spremni i sposobni za to. Ako treba, zatražite odobrenje lekara. Proučite savete za bezbedno vežbanje navedene u poglavlju 5 kako biste izbegli uobičajene greške koje mogu da uzrokuju povrede.

Odvojite vreme da biste otkrili kako se pravilno koristi oprema (poglavlje 4), i izvodili vežbe primenom odgovarajuće tehnike (o čemu govorimo u trećem delu knjige, „U koštac s vežbama“). Redovnim vežbanjem snage poboljšava se ravnoteža mišića, stav, efikasnost pokreta, stabilnost i svest o sopstvenom telu. Svi ti kvaliteti smanjuju mogućnost povrede i pojave tipičnih bolova i tegoba koji se javljaju u donjem delu leđa, kolenima, ramenima ili kukovima.

Izbor opreme za vežbanje

U časopisima o fitnessu, u sportsko-rekreativnim centrima, na video-kasetama ili DVD-u, često ćete čuti da se oprema za vežbanje s tegovima naziva *oprema za vežbanje uz otpor* (tj. *vežbanje sa opterećenjem*). Iako nam je mrska pomisao da vam na samom početku namećemo stručne termine, ovaj morate znati. Spoljno opterećenje je sila koja deluje suprotno od mišićne sile; da biste ojačali mišiće, morate da radite nasuprot spoljnom opterećenju. Oprema za vežbanje uz opterećenje je precizniji termin nego *oprema za vežbanje s tegovima*, jer mišiće možete ojačati i bez korišćenja tegova. Na primer, rastegljive gumene trake za vežbanje (o kojima govorimo u poglavlju 24), nisu teške ni stotinak grama, ali obezbeđuju dovoljan otpor da biste ojačali mišiće. Kroz celu knjigu korišćemo naizmenično termine *vežbanje sa opterećenjem*, *vežbanje s tegovima*, *vežbe snage* i *dizanje tegova*.

Upoznavanje tehnike za jačanje mišića isto je kao učenje nove veštine. Ne radate se s tim saznanjem. Mnogi pogrešno misle da sami znaju kako da vežbaju svoje telo. Mnogo će vam značiti ako proučite tehnike koje su razvili obučeni profesionalci. Prvo treba da naučite kako se pravilno koristi oprema. Trudile smo se da u ovoj knjizi na pristupačan način predstavimo sve neophodne informacije. Ne žurite. Budite strpljivi. Uskoro ćete dizati tegove kao profesionalac. Kad pročitate poglavlje 4, teretana vam više neće izgledati strašno. Iščitavajte to poglavlje kad god smatrate da treba. Odvojite dovoljno vremena da biste se upoznali sa opremom i upili sve informacije.

Oprema za vežbanje sa opterećenjem deli se u više kategorija:

- ✓ **Slobodni tegovi:** U slobodne tegove spadaju jednoručni tegovi, dvoručni tegovi, šipke i ploče. Postoje tegovi od različitih materijala, te raznih oblika, veličina i težina (u poglavlju 4 naći ćete više informacija o tome).
- ✓ **Mašine za vežbanje:** Na mašinama za vežbanje obično se nalazi sedište, sajla ili kotur, niz pločica za podešavanje stepena opterećenja i pokretljive šipke. Kao među slobodnim tegovima, i u dizajnu mašina ima bitnih razlika (videti poglavlje 4). Savremenije mašine opremljene su specijalnim računarskim softverom i s njima čak možete komunicirati dok vežbate.

- ✓ **Rastegljive trake i opruge:** Gumene trake i opruge korisne su za vežbe snage u svakom trenutku i na svakom mestu. Trake su pljosnate i široke, a opruge valjkaste i liče na cevčice koje koriste hirurzi. Ako često putujete, dobro je vežbati s jeftinim laganim i prenosivim trakama i oprugama. Za osobe koje su alergične na gumu, postoje i verzije od drugih materijala (o trakama i oprugama više govorimo u poglavlju 24).

Premda po striktnoj podeli ne spadaju u opremu za vežbanje sa opterećenjem, sledeće alatke i tehnike takođe doprinose kvalitetnijem vežbanju.

- ✓ **Lopte i sunderasti valjci:** Koristite lopte i sunderaste valjke u mnogim vežbama kako biste vežbali na nestabilnim površinama. Pomoću njih otežavate uspostavljanje ravnoteže i izvođenje vežbe jer treba da uposlite dublje stomačne i leđne mišiće (poglavlje 25).
- ✓ **Težina tela:** Možda vam se ne čini da sopstveno telo možete iskoristiti kao alatku za vežbanje, ali ono pruža efikasan otpor u brojnim vežbama kao što su čučanj i iskorak (poglavlje 16), i sklekovi (poglavlje 14).
- ✓ **Joga i pilates:** Joga i pilates nisu tehnike vežbanja s tegovima; ipak, mnogi pokreti iz joge i pilatesa ojačavaju mišiće. Prednost ovih tehnika je to što povećavaju vežbačevu fleksibilnost i podstiču razvoj snage, ravnoteže i koordinacije kroz uvežbavanje obrazaca pokreta (više informacija o jogi i pilatesu naći ćete u poglavlju 23).

Izbor odgovarajućih vežbi, programa vežbanja i parametara treninga

Vrlo je teško opredeliti se za vežbanje kod kuće ili vežbanje u teretani, za vežbanje u grupi ili uz ličnog trenera, te za nabavku DVD-a s vežbama ili za samostalno vežbanje. U poglavlju 6 navedene su jasne smernice kako da uvidite da li vam više odgovara vežbanje kod kuće i kako da opremite kućnu teretanu. Ako zaključite da je za vas najbolje da vežbate kod kuće uz DVD, u poglavlju 6 pronaći ćete brojne praktične savete kako da to izvedete.

U poglavlju 7 saznaćete kako da izaberete adekvatnu teretanu i otkriti sve što treba da znate da biste se uklopili i sledili pravila ponašanja u teretani. Ukoliko mislite da biste se bolje osećali uz ličnog trenera, nastavite da čitate poglavlje 7 i naučićete kako da izaberete dobrog trenera. U istom poglavlju opisano je i kako da izaberete instruktora za grupni fitness uz koga ćete se osećati prijatno.

Program vežbanja s tegovima započinje izborom odgovarajućih vežbi koje se podudaraju s ciljevima koje ste ih zacrtali, a uklapaju se u vaš profil ličnosti i životni stil. Savršen program je onaj koji odgovara vama. U trećem delu knjige opisane su vežbe koje treba da radite. U četvrtom delu knjige izloženo je više programa za vežbanje sastavljenih od tih vežbi.

Danas je vežbanje s tegovima namenjeno svima, a ne kao nekad samo bodibilderima. Bilo da nadgledate fitness program svog deteta ili ste u starijoj dobi i sa specijalnim potrebama – pronađite program koji vam najviše odgovara. Nema razloga da ne počnete odmah i potom uživajte u mnogim pogodnostima koje pruža vežbanje s tegovima.

Živeti zdrav život

Od detinjstva do zrelih godina, vežbanje s tegovima predstavlja važan činilac za ispunjen i zdrav život. S godinama gubimo mišićnu masu usled postepenog smanjenja efikasnosti obnavljanja ćelija (iz istog razloga i kosa počinje da sedi). Ako nešto ne preduzmete – recimo, stimulirate mišiće vežbanjem s tegovima kako biste održali ili dobili mišićnu masu – s vremenom ćete gubiti postojeću mišićnu masu. Samo vežbanje s tegovima ne može obezbediti sve što vam treba da biste stekli i održali snagu, te ostali u dobroj formi. Neophodna vam je i dobra ishrana, dovoljno sna, sposobnost da se izborite sa stresom, i dobri odnosi s prijateljima i porodicom koji su vaš oslonac.

Jačanje srca i pluća

Aerobne ili kardio-vežbe potrebne su da biste očuvali zdravlje srca i pluća i smanjili rizik od srčanih oboljenja, hipertenzije i dijabetesa. Za mnoge je pešačenje najbolja kardio-vežba – ne košta ništa i laka je; uz to, pešačenje se ne mora planirati a rizik od povrede je mali.

Što više vremena posvetite kardio-vežbama – bar četiri puta nedeljno, a najbolje svakoga dana – i to najmanje po pola sata. Značiće vam i ako samo pešačite po desetak minuta triput nedeljno.



Povećavanje fleksibilnosti

Istezanje spada u vežbe u kojima se najviše uživa i koje najviše prijaju. One povećavaju lakoću pokreta i smanjuju rizik od povrede. Istezanje radi povećanja amplitude pokreta (fleksibilnosti) ima najveći učinak po završetku vežbanja, dok su mišići još zagrejani. U poglavlju 8 govorimo zašto je važno istezanje i opisujemo tehnike istezanja.

Uspostavljanje ravnoteže i vežbanje mozga

Od ukupnog broja Amerikanaca starijih od 50 godina koji padnu i polome kuk, 25 procenata umre tokom prve godine nakon nesreće. Mada nije previše zanimljivo, vežbanje ravnoteže može vam spasiti život. Za vežbanje ravnoteže važi isto što i za druge aspekte fitnesa: ako ne radite vežbe, izgubićete sposobnost održavanja ravnoteže, a taj gubitak povećaće šanse da padnete. Za pojedine sportove poput skijanja, klizanja i surfovanja, takođe je neophodna dobra ravnoteža.

Dodavanje samo nekoliko vežbi za ravnotežu programu vežbanja s tegovima nije težak zadatak a umnogome doprinosi da budete okretniji i sigurniji. Koordinisani pokreti koji zahtevaju usredsređenost i angažuju i um i telo, takođe su korisni za održavanje fizičkog i mentalnog zdravlja. Joga i pilates nude mnoge dragocene vežbe koje spadaju u ove aspekte održavanja kondicije. Sve najnovije i bitne informacije o ravnoteži i koordinaciji, doznaćete u poglavlju 23.