

**TRENER SLAVNIH  
BRANIMIR VAJDA TVRDI  
DA DOBRO PRIPREMLJENI  
ZGLOBNI APARAT** pridonosi  
manjem broju ozljeda jer  
maksimalno smanjuje  
mogućnost ozljeđivanja.  
Tumači da je moguće uz  
manju potrošnju energije  
lakše obavljati dnevne  
zadace, a ostatak energije  
možete usmjeriti na vrijeme  
posvećeno samo sebi



**STOJEĆI NA JEDNOJ NOZI**  
održavamo ravnotežu i  
nastojimo podići ruke i nogu  
u vodoravni položaj. Trebate  
osjetiti istežanje zadnje strane  
stajne noge i kontrakciju  
mišića trupa. Održavajte  
ravnotežu 20 sekundi,  
odmorite i promijenite nogu.

**POČELA JE**

# SEZONA VJEZBANJA: ravnotežom i istež

**2**  
**RAŠIRIMO NOGE PAZEĆI DA PREKO  
KOLJENA VIDIMO VRH STOPALA.**  
Spuštamo se dok ne osjetimo istežanje u  
preponskom dijelu. Ruke stavimo u prikazani  
položaj i skupimo lopatice. Polako se  
podizemo na nožne prste, pazeći na ravnotežu.  
Zadržavajući kontrakciju u srednjem dijelu  
leđa, ispružite ruke iznad glave i ponovite rad  
rukama 15 puta, ne gubeći ravnotežu. Vježba  
se koristi za istežanje mišića prepona, kao i  
jačanje mišića prsnog dijela kraježnice

3

**ZAUZMEMO POLOŽAJ KAO U PRETHODNOJ VJEŽBI** te jednom rukom nastojimo doseći tlo. Kada dođemo do granice maksimalnog istezanja, lagano podižemo drugu ruku rotirajući se u struku. Položaj zadržimo 20 sekundi, odmor i ponoviti u drugu stranu. Globalna vježba za bolju prokrvljenost mišića rotatora trupa.



4

**IZ USPRAVNOG STAVA NASTOJIMO ODRŽAVATI RAVNOTEŽU**, odmičući u suprotnu stranu, jednu nogu i trup. Položaj zadržimo 20 sekundi, odmorimo i ponovimo u drugu stranu. Ne rotirajte gornji dio tijela. Vježbu koristimo za jačanje bočnih stabilizatora trupa i elastičnost u preponskom dijelu. Za početak vježbu izvodite naslonivši leđa na zid.



5

**LEŽEĆI NA LEDIMA PODIGNEMO ISPRUŽENU JEDNU NOGU DOK NE OSJETIMO ISTEZANJE U STRAŽNJOJ STRANI ISTE NOGE. DRUGU NOGU FLEKSIRAMO I OSLANJAJUĆI SE NA NJU PODIGNEMO TRUP. ISPRUŽENU NOGU POMIČEMO LIJEVO I DESNO, NE SPUŠTAJUĆI KUKOVE NA POD. POKRET ABDUKCIJE I ABDUKCIJE NOGE IZVODIMO PET PUTA U SVAKU STRANU, ODMORIMO TE PONOVI MO S DRUGOM NOGOM.**

**NAPISAO** Branimir Vajda  
**FOTO** Martina Cvek

**A**ko ste nakon ljetnog odmora odlučili započeti fizičke aktivnosti, najvažnija stvar je isplanirati kako početi opet trenirati. Ne preporučuje se nastaviti trenirati istim tempom u kojem ste otišli na godišnji odmor. Isto tako, ako ste odlučili ove jeseni početi vježbati, pripazite na zglobove i tetive svojeg organizma. Prilikom fizičke aktivnosti mišićna snaga raste brže nego snaga ligamenta i tetiva. Unatoč današnjem napretku u sportskoj medicini, još uvijek je najveći broj



# anjem do energije

→ ozljeda u sportu i rekreativnom tipu vježbanja baš onaj na koji vas želimo ovdje upozoriti. Forsiranim radom na mišičnoj snazi povećavamo mogućnost ozljeđivanja tetiva i ligamenta. Nagle mišićne kontrakcije ili nesimetrična mehanička sila može dovesti do ozljede ligamenta zgloba. Zato mišićne kontrakcije u početku trebaju biti što nježnije i vrlo je važno posvećivati više pažnje fazi oporavka od napora. Ne počinjite vježbu ili sezonu treniranja naglim naskocima i poskocima. Osim primarne funkcija tetiva da spajaju mišić za kost, druga važna funkcija tetiva jest da prenose silu iz mišića na kost zgloba i tako direktno utječu na pokret zgloba. Tetive, kao i ligamenti, sadrže elastičnu energiju, što je jako bitno kod prijenosa sila mišića na podlogu unatoč sili gravitacije. Dobro pripremljeni zglobni aparat doprinosi manjem broju ozljeda i smanjuje mogućnost ozljeđivanja na minimum. Kod izrade programa vježbanja bitno je da se prije planiranja godišnjeg ciklusa izradi mjesečni program vježbanja koji se bazira na ravnoteži i radu s malim težinama. Najbolje je da se početak vježbanja bazira na radu s vlastitom težinom. Također je važno da se ne počinje s dizanjem većih utega, već da prije toga dovedemo tijelo u ravnotežu. Training smanjenog intenziteta i umjerenog ekstenziteta s elementima ravnoteže idealan je za pripremu trenažne sezone. Kombinacijom pokreta koji se dešavaju u svakodnevnom životu i položaja ravnoteže postići ćete veću dnevnu efikasnost. Odnosno, uz manju potrošnju energije obavljat ćete lakše dnevne zadaće. ■

**6**



**LEŽEĆI NA PRSIMA RAŠIRIMO RUKU POD PRAVIM KUTOM U ODNOSU NA TRUP.** Jednu nogu podignemo i rotacijom trupa je postavimo iza druge. Položaj zadržimo 20 sekundi i ponovimo u drugu stranu. Vježba je za istezanje prednjih velikih mišića trupa, ramenog pojasa i mišića prsa.

**PRIJE DIZANJA VEĆIH UTEGA TIJELO DOVEDITE U RAVNOTEŽU TRENINGOM SMANJENA INTENZITETA I UMJERENA EKSTENZITETA, S ELEMENTIMA RAVNOTEŽE, KOJI JE IDEALAN ZA PRIPREMU TRENAŽNE SEZONE.**

**7**

**KLEKNEMO NA KOLJENA I UPORIMO SE NA ISPRUŽENE RUKU. ISTOVREMENO PODIŽEMO LIJEVU RUKU I ISPRUŽIMO DESNU NOGU. POLOŽAJ ZADRŽAVAMO 15-20 SEKUNDI. AKCIJU RADIMO I U SUPROTNU STRANU. VJEŽBA SE KORISTI ZA KOORDINACIJU MIŠIĆA STRAŽNJE STRANE TIJELA**



8

**LEGNEMO NA BOK I UPORIMO SE NA LAKAT.** Podignemo kukove od podloge i ruku nastojimo podići što više dok ne osjetimo mišićnu kontrakciju između lopatica. Održavamo ravnotežu 15-tak sekundi te ponovimo u drugu stranu. Za jačanje bočnih mišića trupa.



## Riječ stručnjaka

*Vježbe dostupne za svakoga u svako doba i na svakom mjestu*

"Ove vježbe mogu se raditi u svako doba dana. Ne podižu otkucaje srca. Ne zahtijevaju trenažna pomagala, osim elastične odjeće. Mogu se koristiti kao priprema za bilo koju fizičku aktivnost, npr. skijanje. Za izvođenje ovih vježbi nije potrebno biti u fizičkoj kondiciji jer je postotak od ozlijeđe sveden na minimum", kaže Branimir Vajda, fitness trener Fitness kuće Collum (Hrelička 98, Zagreb, [www.collum.hr](http://www.collum.hr)).

Odlučno



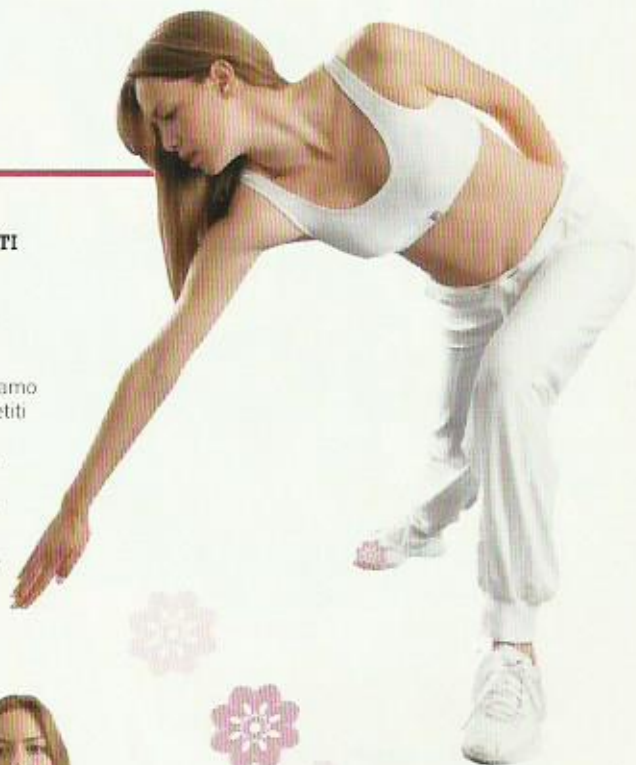
**BRANIMIR VAJDA**

Fitness instruktor i manekenka  
Mirna Baccoka

9

**U ISKORAKU SE NASTOJIMO SPUSTITI ŠTO VIŠE DOLJE.**

Suprotnom rukom nastojimo što više dosegnuti u stranu dok s pomakom kukova u suprotnu stranu održavamo ravnotežu. Moramo osjetiti istezanje u vanjskom dijelu stražnjice. Vježbu ponoviti 10- tak puta u svaku stranu. Vježba za kontrakciju i istezanje dubokih mišića zdjelice.



**NEMOJTE POČETI**

**VJEŽBU ILI SEZONU TRENIRANJA  
NAGLIM NASKOCIMA, POSKOCIMA I  
DRUGIM SLIČNIM EKSPLOZIVNIM  
AKCIJAMA**

**U RASKORAKU SPUŠTAMO SE NA JEDNU NOGU DOK NE OSJETIMO ISTEZANJE U PREPONAMA.**

Postavimo ruku na pod, ispred noge koja je fleksirana i rotiramo trup prema ispruženoj nozi. Položaj zadržimo 15-ak sekundi i ponovimo ga u drugu stranu. Istezanje rotatora trupa i zadnje strane velikih mišića nogu.

10

