

VJEŽBANJE

la

PIŠE: BRANIMIR VAJDA,
PROFESOR KINEZILOGIJE
SNIMIO: BORIS ŠTAJDUHAR

NAKON MRŠAVLJENJA
ILI JEDNOSTAVNO S
GODINAMA JAVLJA SE
TZV. SINDROM VISEĆE
KOŽE, ODNOSNO
OPUŠTENA KOŽA,
POSEBNO VIDLJIVA
NA NADLAKTICAMA.
CILJANIM VJEŽBAMA
I BRIGOM ZA KOŽU
"IZNUTRA" ONA
MOŽE OPET POSTATI
ELASTIČNA

VISEĆA KOŽA

MOŽE SE PONOVRNO
ZATEGNUTI

*Koži je za zatezanje
potreban adekvatan
unos bakra i vitamina C*

Koža je najveći organ u ljudskom tijelu, vrlo kompleksan. Osoba teška 68 kg ima otprilike 1,7 četvornih metara kože koja teži oko 4,5 kilograma. Kožu čine tri sloja: epidermis, dermis i potkožne materije. Jedan četvorni centimetar kože sadrži oko četiri i pol milijuna stanica.

Tome moramo dodati masne nakupine, odlagališta šećera i živčane završetke i dobit ćemo složen organ kojem je potrebna unutrašnja i vanjska briga. Kad postignemo ravnotežu svih pozitivnih utjecaja na kožu, ona će biti zdrava i primjereno zategnuta.

Za transformaciju treba vremena

Sindromom viseće kože naziva se pojava opuštena, mlohava kože, vrlo česta na nadlakticama. Zamjećuje se nakon gubitka većeg broja kilograma, ali i s ulaskom u srednju životnu dob. Može li se visećoj koži vratiti elastičnost? Odgovor je: da. Želite li brze rezultate, posjetite estetskog kirurga, no kvalitetniji i trajniji put je pronaći odgovarajući stil u prehrani, vježbanju i tretmanima za povećanje lokalne cirkulacije. Preporučujem da, za početak, viseću kožu ne doživite kao nerješiv estetski problem, nego kao svojevrstnu nagradu za dobar posao koji ste obavili jer ste smršavjeli. Nemojte biti nestrpljivi, za uspješnu transformaciju treba vremena - za svaku promjenu na tijelu koju namjeravamo postići mozgu trebaju barem dva mjeseca da je zapamti.

Kako nastaje elastičnost

Važno je znati da se vježbanjem ne utječe na tonus kože, nego mišića. Ako "nabijete" mišiće na problematičnim dijelovima tijela, učvrstićete muskulaturu, ali nećete smanjiti volumen kože. Koža će se, zbog povećanja tonusa mišića, rasporediti oko tog mjesta, ali volumen se neće promijeniti. Možete trčati, plivati, voziti bicikl do granice iscrpljenosti, ali kožu nećete zategnuti u kratkom roku. Aerobne vježbe također ne daju željene rezultate za smanjenje viseće kože. Čvrstoću i elastičnost koži daju nakupine kolagenih vlakana te elastična vlakna koja su položena okomito na površinu epidermisa i u spoju su s dermoepidermalnom granicom. Fibroblasti, koji su odgovorni za stvaranje kolagenih i elastičnih vlakana, s vremenom počinju smanjivati aktivnost i tada dolazi do poremećaja strukture snopova kolagena i do razdvajanja elastičnih

vlakana i gubitka njihova spoja s dermoepidermalnom granicom. Rezultat tog procesa je pojava neelastične i negipke kože te bora. Tako "ulijenjene" fibroblaste treba stimulirati kako bi nastavili obavljati svoju prirodnu ulogu stvaranja kolagenih i elastičnih vlakana.

Bakar i vitamin C potiču zatezanje

Koži je za zatezanje potreban adekvatan unos bakra i vitamina C. Bez povišene koncentracije tih elemenata nećete moći zategnuti kožu. Vitamin C treba uzimati oralno, jer se kroz kožu ne može apsorbirati zbog vrlo niskog pH indeksa (vitamin C je kiselina). Ciljani trening poboljšava lokalnu cirkulaciju, vježbe podižu tonus mišića te je opskrba svih stanica kisikom ubrzana, što je preduvjet za poticanje opisanih procesa koji kožu čine napetom i čvstom.

VJEŽBE ZA UČVRŠĆIVANJE KOŽE

Vježbe za učvršćivanje viseće kože na nadlakticama za Vitu je demonstrirala Lana Novota, mag. kineziologije, kineziterapeut u Fitness kući Collum, Zagreb.

UPOR NA RUKAMA

1a

Uvucite trbuh i postavite se na pete. Glava je u prirodnom položaju u produžetku kralježnice.

1b

Pogrčite ruke i spustite tijelo prema dolje, a pri tome pripazite da ne dižete ramena prema gore.



VJEŽBANJE



SKLEKOVI NA KLUPI

2a

Postavite se u upor na klupici, pazeći da ramena budu u stražnjem donjem položaju. Glavu postavite u prirodan položaj. Dlanovima se oslonite na klupu; prsti moraju biti slobodni.



2b

Snagom mišića stražnje strane nadlaktice ispravite ruku podižući tijelo. Ponovite onoliko puta koliko možete držati tijelo u simetrali i izvoditi pokret u potpunosti. Pratite napredak u broju ponavljanja.



PRITISAK OPTEREĆENJA

3a



3a

Ležeći ispružite ruke držeći uteg. Dlanovi su postavljeni okomito na ramenu os. Uvucite trbuh.

3b

Spuštajte uteg pažljivo prema čelu, pa podižite prema gore. Ponovite onoliko puta koliko možete držati tijelo u simetrali i izvoditi pokret u potpunosti. Pratite napredak u broju ponavljanja.

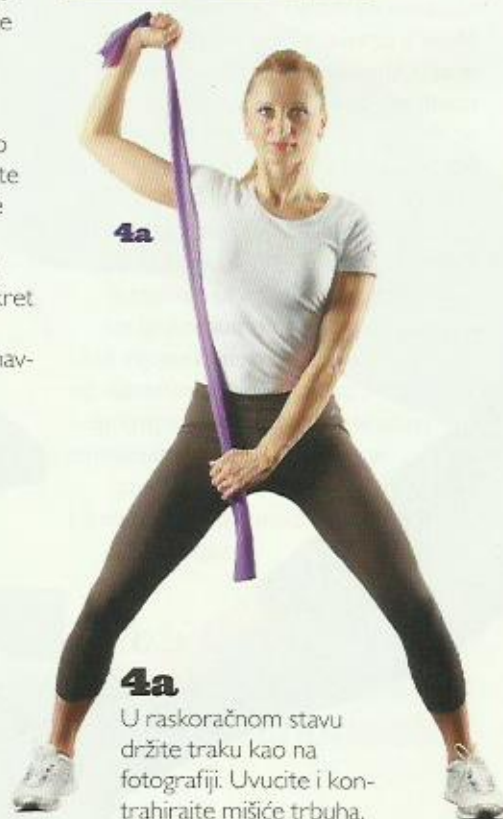


3b



VJEŽBE S TRAKOM

4a



4a

U raskoračnom stavu držite traku kao na fotografiji. Uvucite i kontrahirajte mišiće trbuha.



5a



5b

VJEŽBE S TRAKOM U ČUČNJU

5a

Napravite mali čučanj, uvucite trbuh i kontrahirajte stražnjicu. Traku postavite na gornji dio leđa, spustite ramena tako da osjećate kontrakciju gornjih mišića leđa.

5b

Pružite ruke u laktu tako da ne mijenjate položaj laktova. Osjetite kontrakciju stražnje strane nadlaktice i pripazite da ne dižete ramena.

Vježbanjem se učvršćuju mišići, a ne koža; "nabijete" li mišiće na problematičnim dijelovima tijela, učvrstit ćete muskulaturu, ali nećete smanjiti volumen kože

STRAŽNJI RUČNI PRITISAK

6a

Naslonite se jednom rukom na klupicu ili nešto stabilno. Raskoračite, uvucite trbuh i podignite slobodnu ruku da vam nadlaktica dođe u horizontalni položaj. Zategnite lopatice i podignite glavu u prirodan položaj.

6b

Ispružite ruku okrećući dlan prema gore. Po potrebi možete koristiti uteg. Ponovite onoliko puta koliko možete držati tijelo u simetrali i izvoditi pokret u potpunosti. Pratite napredak u broju ponavljanja.



4b

4b

Ispružite ruku prema gore ne mijenjajući položaj laktova tako da osjetite mišiće stražnje strane nadlaktice. Ponovite onoliko puta koliko možete držati u zadanom položaju i izvoditi pokret u potpunosti. Pratite napredak u broju ponavljanja.



6a



6b