

STOJIMO NASLONJENI RUKAMA NA LOPTU, povučemo koljeno prema prsnoj koži te održavajući ravnotežu uvijamo leđa i udišemo dok ne osjetimo trbušnu kontrakciju. Uz izdah ispružimo nogu dok ne osjetimo mišićnu kontrakciju stražnjice

1. *Vježba za smanjivanje masti preko mišića stražnjice*



Vježba za unutarnju stranu stražnjice

3.

STOJIMO U RASKORAKU, S PRSTIMA PREMA VAN i udišući uvlačimo trbuh dok ne osjetimo trbušnu kontrakciju. Lance vučemo uz tijelo do ramena i prema natrag dok ne osjetimo kontrakciju mišića između lopatica. Rotiramo šake prema gore držeći lopatice maksimalno stegnute. Ispružimo ruke i noge ne opuštajući trbuh i lopatice. Spustimo lance, izdahnemo.

LANČANA REAKCIJA:



DUGE NOGE I Č
najbolje izgledaju

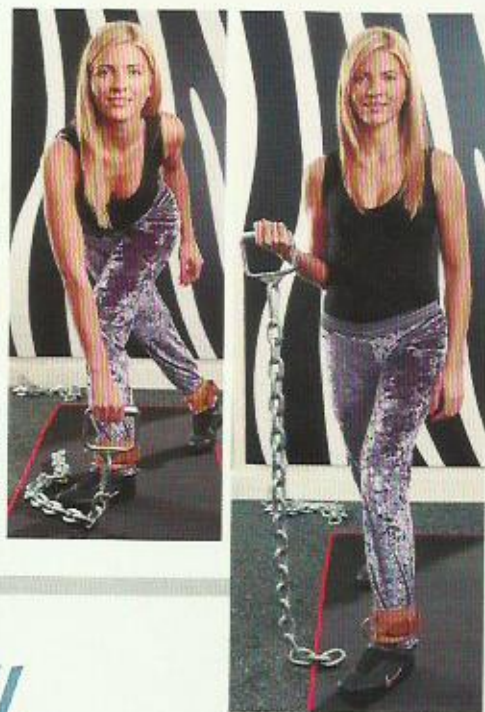
Pjevačica grupe E. T. Katarina Rautek pokazala nam je **četiri vježbe za podizanje i učvršćivanje stražnjice**, koje su sada dio njezina uobičajenog treninga. Na putu do savršenih nogu pomogao joj je fitness trener Branimir Vajda, kojeg žene obožavaju jer zna kako će one najbolje izgledati u odjeći koja je trenutačno u trendu

VRSTA GUZA u trapericama

2. Vježba za vanjsku stranu stražnjice

RADIMO ISKORAK SA STOPALOM

okrenutim prema unutra te suprotnu ruku spuštamo prema vanjskoj strani prednjeg stopala dok ne osjetimo istežanje na vanjskoj strani prednje noge. Malo zadržimo. Lanac vučemo iz leđa, rotiramo te pokret završavamo kontrakcijom mišića prednje strane nadlaktice.




4.

Vježba za spuštenu stražnjicu

UDAHNEMO, ZATEGNEMO TRBUH te iskoračimo u stranu. Koljeno zadnje noge treba biti s unutarnje strane pete prednje noge. Ustanemo i izdahnemo.





OVE SU VJEŽBE
NAJPOGODNIJE ZA
LJUDE KOJI ŽIVE
STRESNIM NAČINOM
ŽIVOTA I IMAJU
MALO VREMENA
ZA SEBE

NAPISALA Ana Kirin
SNIMIO Tomislav Čuveljak

→ **K**ineziolog Branimir Vajda, vlasnik Fitness kuće Collum koja se nalazi u Hreličkoj 89 u Zagrebu, osmislio je potpuno novi program vježbanja u kojem se umjesto sprava ili utega koriste lanci. U razgovoru za Zdrav život objasnio je prednosti takvog vježbanja, a pjevačica grupe E.T. Katarina Rautek pokazala nam je četiri vježbe za podizanje i učvršćivanje stražnjice, koje su sada dio njezina uobičajenog treninga: "Nije vaša greška ako unatoč trudu ne možete oblikovati stražnjicu kako želite", kaže Branimir Vajda i pojašnjava: "Mnogim je ženama stražnjica spuštена, i to često asimetrično zbog sjedilačkog načina života. Uobičajenim metodama vježbanja i oblikovanja tijela ne uspijevaju to popraviti jer je kod mnogih od njih izvorni problem asimetrija zdjelice. Zbog toga dolazi do lumbalne lordoze, to jest uvlačenja donjeg dijela kralježnice pa je stražnjica ispupčena, ali i spuštена, ako su mišići slabi. Lumbalna lordoza, slabost unutarnjih mišića trbušnog zida te nepravilno izvođenje pokreta prilikom vježbanja ili krivi odabir vježbi, mogu dovesti do toga da vježbe za stražnjicu umjesto nje ojačaju mišiće natkoljenice ili izazovu bolove u leđima. Da bi se popravio položaj zdjelice i općenito držanje tijela, važno je ojačati dubinske



BRANIMIR VAJDA kaže da je mnogim ženama stražnjica spuštена jer previše sjede i premalo se kreću. No i to se može ispraviti

mišiće trbuha, a upravo je to specijalnost treninga s lancima. Kada se s lancima izvode vježbe koje jačaju mišiće stražnjice, problemu pristupamo s dvije strane i promjene su brže i temeljitije. Kod formiranja i modeliranja mišića stražnjice, važno je i djelovati na sve četiri zone u kojima se nakuplja mast: vanjsku stranu stražnjice, preko mišića te ispod mišića u središnjem i unutrašnjem dijelu stražnjice."

ŽENA U LANCIMA

Vajda kaže da je program vježbanja s lancima razvio jer među klijentima ima dosta menadžera i osoba s estrade koje imaju stresan ritam života pa im je važno rezultate postizati u minimalnom vremenu, uz neredovite dolaske na trening te s minimalnim rizikom od ozljeda kralježnice. Dao je izraditi lance različitih veličina i težina, kako bi se težina treninga mogla prilagoditi svakoj osobi, odnosno s vremenom

povećavati. Ti se lanci tijekom izvođenja raznih vježbi drže u rukama ili su pričvršćeni za gležnjeve. Tako je osoba, dok izvodi vježbe za ciljane mišićne skupine, zbog oblika i težine lanaca primorana održavati ravnotežu, što uvijek uključuje kontrakciju dubokih mišića leđa i trbuha koji održavaju stabilnost kičmenog stupa.

Budući da lanci izgledaju teški, neke se žene uplaše da bi vježbanjem s njima mogle izgraditi mišićnu masu kao da se bave body buildingom, no Vajda kaže da se to ne može dogoditi. "Jedan kilogram mišića je volumenski puno manji nego jedan kilogram masti, a uz to troši kalorije na svoj rad, dok je mast samo deponij kalorija. Zamjenom lokalizirane masti mišićima svoj bazalni metabolizam ubrzavamo za 15 posto. Ženski organizam ne proizvodi dovoljno testosterona koji je potreban za velik rast mišićne mase. Ono što postižete treningom s lancima je redukcija

potkožnog masnog tkiva i lokalizirane masti po pojedinim zonama, simetrično jačanje mišića te zategnuto i čvrsto tijelo", tvrdi.

PROTEINI SU ZAKON

Kao najvažnija pravila kojih bi se trebala pridržavati svaka osoba koja želi imati čvrsto tijelo i, naravno, čvrstu stražnjicu, Branimir Vajda ističe: "Povećajte intenzitet treninga da biste potaknuli metabolizam, jer nakon intenzivnog treninga organizam za oporavak troši puno više kalorija te se metabolizam trajno ubrzava. Radite vježbe koje uključuju što veći broj mišićnih kontrakcija, kao što je vježbanje s lancima. Jedite hranu koja potiče sagorijevanje masti: više proteina, manje ugljikohidrata, povrće bogato antioksidansima, kao što je brokula, puno oraha, badema, kikirikija i ostalog orašastog voća, masline, maslinovo ulje i avokado, jer smanjuju loš kolesterol te pospješuju rad kardiovaskularnog sustava."



Make-up: Pamela Elekoš, Frizura: Sanja Madić, Freeze

Razlika se vidi već prvoga dana

KATARINA RAUTEK, pjevačica grupe E. T.

"Vježbe za stražnjicu i za leđa sastavni su dio mog uobičajenog treninga jer mi je važno da na sceni dobro izgledam, da imam lijepo držanje i liniju tijela. Neovisno o poslu, mislim da to želi svaka žena. Vježbanjem s lancima istodobno se jačaju oni mišići na kojima se ciljano radi, kao i mišići trbuha i leđa

zaslužni za pravilno držanje, tako da me taj program oduševio. Već nakon jedne serije vježbi s lancima osjećam da su mi mišići stražnjice tvrdi i vidim da sam napravila nešto korisno. Tijelo vrijeme mora se paziti na ravnotežu, tako da su aktivirani mišići cijeloga tijela."