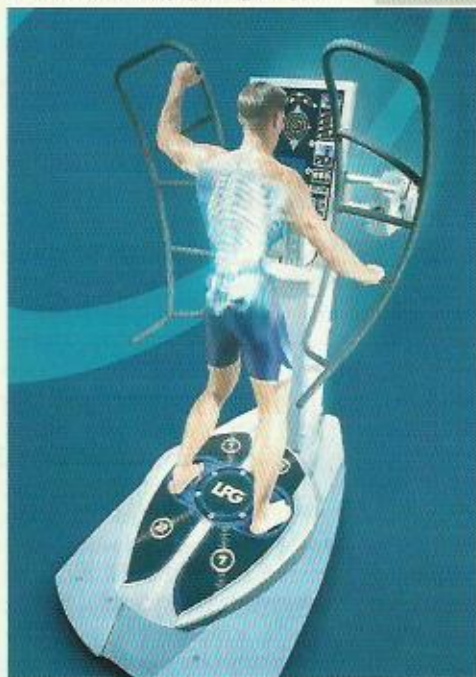


Najsuvremeniji uređaj za probleme s kralježnicom predstavljen u novootvorenom fitness centru 'Collum' u Zagrebu

NAPISALA: MAJA PROFUNTAR
SNIMIO: TOMISLAV ČUVELJAK

U novootvorenoj zagrebačkoj fitness kući "Collum" korisnici pod stručnim vodstvom trenera i vlasnika Branimira Vajde mogu poradići na poboljšanju općeg stanja svoje kralježnice neovisno o dobi i zdravstvenom stanju. Sprava Huber djeluje na duboke mišiće kralježnice koje ojačava i dovodi u ravnotežu, čime se postižu povoljni učinci na cijelo tijelo. Nije namijenjena samo sportašima i ljudima koji se rekreativno bave sportom, nego i onima kojima je zbog raznih bolesti vježbanje ograničeno ili bolno. Na njoj mogu vjež-



SPRAVA HUBER djeluje na duboke mišiće kralježnice

Vježbe na Huber spravi

postoj
ovnika
ljenih
nalja
višak
grama

nepravilno osuđuju za svoj izgled, a trpe ruganje i podsmijeh, osobito kad naidu na teškoće u trgovini odjećom, tramvaju, avionu, kazalištu ili kinu: u Hrvatskoj se, primjerice, dogodilo da natjecateljica u TV kvizu "Milijunaš" nije mogla stati u standardni stolac preko puta

ktiv zaostaje, što rezultira slabijom cirkulacijom i povišenim krvnim tlakom.

Gubitak samopouzdanja

Trpe i pluća jer je otežano disanje pa su mozak i drugi vitalni organi slabije opskrbljeni kisikom. Naposljetku, zglobovi i ligamenti teško nose teret tijela, zbog čega se pretile osobe sve manje

bati svi koji pate od skolioze, kifoze, diskus hernije ili pak prolaze kroz rehabilitaciju nakon raznih ozljeda kralježnice. Sprava Huber blagotvorno djeluje i na ljude koji dane provode sjedeći, pomaže im da postignu tonus leđnih mišića i pravilno držanje tijela. Starijim osobama pomoći će da uspore starenje tijela i vrate fleksibilnost, dok će sportaši od tog uređaja imati višestruke koristi, jer Huber, djelujući na kralježnicu, djeluje i na ostatak tijela, budući da radi na principu kinetičkih lanaca.

Princip djelovanja

Kako djeluje sprava Huber? Sastavljena je od pokretnog stupa s displayem na kojemu su inteligentni rukohva-

Jedno od najsofisticiranijih tehnoloških rješenja

za probleme s kralježnicom je sprava Huber, uređaj francuske tvrtke LPG, čije tretmane i aparate upotrebljava više od 10 milijuna ljudi diljem svijeta



ALKA VUICA pod vodstvom Branimira Vajde, vlasnika fitness centra 'Collum'

'Vježbanjem sam izbjegla operaciju kralježnice'

Pjevačica Alka Vuica prije dvije godine imala je neugodno iskustvo s diskus hernijom

"Gotovo dva mjeseca nisam mogla spavati bez bolova, a neko vrijeme bila sam potpuno ukočena. Misljenje liječnika bilo je da neću moći bez operacije, a kad se stanje smirilo, počela sam vježbati kako bih ojačala leđa.

Nisam baš pacijent koji se drži liječničkih uputa, a to se posebno odnosi na štitke, u kojima sam cijeli život, a koje bih, prema preporuci liječnika, smjela nositi samo kad zaista moram. Štitki se ne namjeravam odreći pa već mjesecima vježbam pod vodstvom Branimira Vajde, s kojim na Huberu nastojim opustiti tvrdi lumbalni dio leđa."

ti te od rotirajuće platforme. Motorizirana platforma postavlja korisnika u stalnu neravnotežu neprestano mijenjajući brzinu i smjer rotacije, a inteligentni ergonomični rukohvati opremljeni su sensorima koji u realnom vremenu analiziraju napore guranja i vučenja korisnika. Vertikalno kretanje stupa dopunjava rad platforme, pri čemu se vježba cijela skupina mišića, a kretanje stupa prilagođeno je stupnju treniranosti korisnika. Ipak, najvažniji dio je centralna komandna ploča:

središnja meta signalizirat će korisniku i treneru izvodi li se vježba pravilno i je li tijelo postiglo ravnotežu. Ako je tijelo stabilno, meta svijetli zelenim svjetlom, dok se crveno svjetlo pojavi dođe li do neravnoteže ili rasapa sila u mišićima.

Stanje kralježnice

Vlasnik fitness kuće "Collum" Branimir Vajda kaže: "Huberov je glavni adut to što postoji neograničen broj položaja i vježbi. Korisnik noge može postaviti usporedo ili u prekorak, a simetričan ili asimetričan položaj ruku bira se ovisno o godinama, spretnosti i razgibanosti. Svaka se vježba prilagođava stanju i kondiciji vježbača, a najvažnije je to što vježbanje nije bolno i ne izaziva upalu mišića, premda za

vrijeme tretmana istodobno radi 20 do 120 mišića." Prije prvog tretmana dijagnosticira se stanje kralježnice, a potom se korisnik šalje na uklanjanje eventualnih disbalansa ili ukočenja mišića, što se izvodi parcijalnom masažom ili vježbama istezanja. Tek onda slijedi vježbanje na Huberu, koje se u pravilu provodi pod budnim okom trenera. "Tretman na Huberu obično je samo dio rutine vježbanja u teretani, jer većina radi na jačanju i drugih mišićnih skupina, a ne isključivo leđa.

Ipak, već nakon desetak tretmana u 15-20 dana može se očekivati poboljšanje općeg stanja kralježnice: pravilnije držanje, nestanak bolova i bolji tonus mišića", zaključuje Branimir Vajda.



Branimir Vajda, vlasnik 'Colluma' iz Zagreba, u Hreljičkoj ulici 98

ZDRAV ŽIVOT DARUJE ČITATELJE



Biovega daruje 5 čitatelja knjigom Tatjane Rutonić 'Vježbe za kralježnicu'

Ime:
 Prezime:
 Telefon:
 Adresa:

Posaljite kupon na adresu redakcije **NACIONAL**, Zdrav život, Vlaška 40, 10000 Zagreb