

NA POT DO SAMOSTOJNOSTI

**Akcija Anje
in Aktivite**

Si predstavljate, da vam pol leta nekdo vsak dan posebej narekuje, kako morate živeti zdravo in kakovostno, vas nadzoruje in vam svetuje pri gibanju in prehrani, vas vsaj nekaj dni v tednu razvaja, potem pa vas kar naenkrat prepusti samemu sebi?

Tekst: TINA PUSTOVRH,
prof. šp. vzg.
(novinarica Lepe
& zdrave)
Foto: ARHIV AKTIVITA,
ARHIV ANJA

Teško predstavljivo, kaj? Izredno težek je že sam začetek, ko si moraš priznati, da ne živiš tako, kot bi moral, da je potrebna sprememba, in navsezadnje nekoga prosiš za pomoč, ga spustiš v svoje življenje in mu popolnoma zaupaš, da ti bo pomagal. A to niti ni najtežje. Nobena odločitev se ne more primerjati s sklepom, ki je dokončen in pri katerem je treba vztrajati. Ne le danes in jutri, temveč zmeraj. Sam, brez pomoči. In ni boljšega, kot če te na to, kar te čaka, nekdo dobro pripravi, mar ne?

Naše nagrajenke akcije revije Anja, portala Njena.si in studia Aktivita so v preteklih mesecih doživele že marsikaj. Večinoma so bile nasmejane, a je pritekla tudi kakšna solza. Tako je, nobena sprememba v življenju ni lahka in v večino od njih je vpleteno marsikatero čustvo, ki včasih otežuje, drugič spodbuja na poti do cilja. Naučile so se jih poslušati, jim slediti, a včasih celo kakšno negativno spreobrniti v pozitivno. Vse to jim bo pomagalo na samostojni poti, ki jih čaka po poletju. Do takrat pa ...

Samostojni julij

V Aktiviti so zanje pripravili poseben test, ki bo pokazal, ali so resnično iz pravega testa. Za julij so našim izbrankam sestavili program, ki se ga morajo striktno držati, kjerkoli že bodo preživele ta mesec. Prejele so navodila za vadbo in prehrano ter palice za nordijsko hojo.

O izgubi celulita

Kako so nagrajenke izgubile maščobo? S pomočjo laserja TriActiv. Ta laserski sistem je ustvarjen za hitrejše odstranjevanje celulita, saj vsebuje hkrati tri pomembne funkcije: STIMULACIJO, HLAJENJE in MASAŽO TKIVA.

STIMULACIJA mikro krvnega obtoka znotraj naših ven in arterij poveča limfno sposobnost. HLAJENJE edema spodbuja žilno aktivnost. MASAŽA pa spodbuja limfno drenažo in poveča elastičnost kože.

Nagrajenke so se prepričale, da so zares dosegle obljubljeni rezultate, in sicer se jim je celulit vidno zmanjšal (o njem skoraj ni več sledu), oblikovale so si telo - zmanjšale njegov obseg s pomočjo vodene, individualne vadbe, »lifting« pa jim je pomagal pri povešeni zadnjici.

PROGRAM VADBE ZA JULIJ

Kot smo že zapisali, so morale nagrajenke opustiti nezdrava živila in se prepustiti individualnim treningom, da bi si izboljšale telesno pripravljenost in pridobile čim več mišičnega tonusa. Da pa si kljub urejeni prehrani v tem mesecu, ko se morajo dokazati na samostojni poti, ne bi nabralo preveč maščob, je napočil čas za izgubljanje telesne maščobe, ki bo ključno prispeval k zelenemu cilju. Sliši se zelo preprosto, vendar so se nagrajenke naučile, da bi bila vadba brez prave strategije in načrta neučinkovita.

Verjetno vas je kar nekaj že poskušalo samostojno definirati svoj mišični tonus, vendar ste ob tem izgubili le kilograme na tehtnici, rezultat pa ni bil takšen, kot ste si ga želeli, saj ste zaradi napačnega pristopa k vadbi poleg maščobe izgubili tudi mišično maso. Tako so se nagrajenke naučile, kako najbolje izvesti svoj trening.

Navajamo nekaj vaj, ki jih bodo nagrajenke same izvajale doma. Da jih boste lahko izvajale tudi ve, drage bralke, vam v oklepajih navajamo njihove začetne ponovitve. Več pa v prihodnji številki Anje!

OGREVANJE

Preden začnete izvajati vaje z nizko intenzivnostjo, si vsaj s 5-minutno aerobno aktivnostjo ogrejte telo in pripravite mišice na napor. Dodajte še nekaj razteznih vaj za najbolj obremenjene mišice, vendar v položaja vztrajajte le nekaj sekund.

VAJE ZA TREBUH

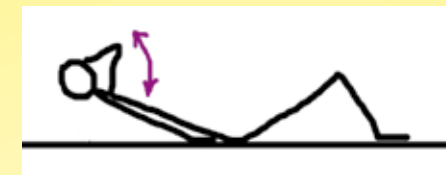


KRATKI UPOGIB TRUPA

- leže na tleh pokrčite kolena in opognite trup. Pod spodnji (lumbalni) del hrbta si položite zvito brisačo. Upogib naj bo tako visok, da še čutite, kako se dotikate brisače. Ne dvigujte križnega dela. Roke imejte prekrizane na prsih. Počasi se spustite v začetni položaj (3 x 10 ponovitev)

UPOGIB TRUPA Z ZASUKOM

- položaj je podoben kot pri prejšnji vaji,



le da roka, ki je v smeri zasuka, počiva ob telesu, druga pa je za glavo z dlanjo na zatilju. Ko se dvignete, zasukajte trup (ne več kot 30°) v smeri roke, ki počiva, ter se vrnite v začetni položaj. Ko naredite ustrezno število ponovitev, zamenjajte roki in naredite vajo še v drugo smer (3 x 10 ponovitev)

DVIG NOG LEŽE



- leže na tleh dvignite zgornji del telesa in se oprite na komolce, iz tega položaja dvigajte iztegnjene noge do kota 45° med podlago in nogami. (3 x 10 ponovitev)

VAJE ZA NOGE IN ZADNJICO

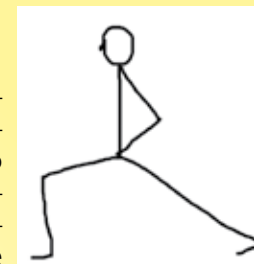
Osnovne mišice, ki skrbijo za tek in hojo, so upogibalke in iztegovalke kolka, upogibalke in iztegovalke kolena ter mečne mišice. Mišice notranje in zunanje strani nog so odmikalka in primikalka nog. Ta del nog je tudi najbolj dovzeten za nabiranje maščobe. Z vajami za noge vplivamo na mišični tonus in porabo kalorij, saj so prav noge največji porabniki energije v telesu. Lahko se zgodi, da se vam bodo noge napele in povečale. To se zgodi, če že dlje časa niste vadili, in sicer zaradi glukoze ter vode, ki se nabirata v mišicah. Po treh tednih vadbe izgine tudi ta ne ljubi simptom neaktivnosti. Vadba za noge vključuje tudi mišice zadnjice.

ŠIROKI POČEP - stopala so v širini bokov in rahlo obrnjena navzven. Počasi se spustite (sedite) v položaj do 90° in nato dvignite v začetni položaj. V končnem (spuščenem) položaju stisnite zadnjico. Pazite, da kolena ne presežejo linije prstov na nogah in da je teža telesa na celem stopalu.



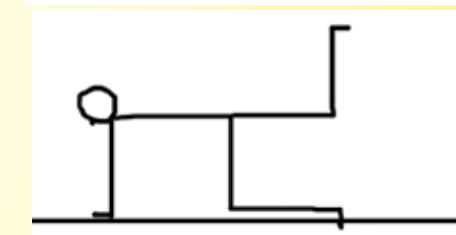
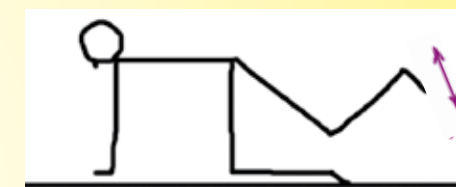
IZPADNI KORAK

- iz začetnega razkoraka se spustite v položaj, ko je kot med golenico in stegnenico 90°. Pazite na linijo kolen. Napravite ustrezno število ponovitev v prvem položaju, nato zamenjajte nogi. (3 x 12 ponovitev)



DVIG POKRČENE NOGE

- kleče na tleh na vseh štirih dvignite pokrčeno nogo do kota 45° in nato jo dvigujte počasi in kontrolirano vsaj do višine zadnjice. (3 x 12 ponovitev)



ODMIK POKRČENE NOGE

- iz istega položaja, kot ste dvigali pokrčeno nogo, izvajajte tudi to vajo, le da napravite odmik z nogo v stran. (3 x 12 ponovitev)

AKTIVITA
Aktivna in vitka
WWW.AKTIVITA.SI

STUDIO LJUBLJANA:
051 30 88 22
FRANŠIZA NOVO MESTO:
041 609 103

Spremljajte, spodbujajte, navijajte za naše izbranke in naučite se česa tudi vi!