

naše zdravje

S skoki do zdravja

Kolebnica je športni pripomoček, za katero lahko trdimo, da je najboljša za vadbo s svojo lastno težo. Vadba je intenzivna in ima neposredni vpliv aerobne in anaerobne kapacitete. Predstavlja kardio vadbo oz. pripomoček, ki vpliva na učinkovito porabo maščob, na mišični tonus ... Prebudi celo telo in ga aktivira v gibanje. Predvsem se vadbe hitro naučimo, prav tako pa ne predstavljajo nevarnosti za kakršne koli poškodbe. Ima visok vpliv na porabo kalorij. Skratka, preprosto učinkovita je, saj lahko s kolebnico vadimo vsi, ki bi radi izvajali intenzivni trening doma skupaj s svojimi malčki.

Kako se lotiti skokov s kolebnico

Na začetku boste po nekajkratnih poskokih zadihani in utrujeni, saj srčni utrip po dveh do treh minutah dvignemo na visoko raven. To pomeni, da z manj treninga porabite več kilokalorij ali drugače, trening s kolebnico traja za isto porabo kilokalorij manj časa od treninga na kardio napravah. S preskoki izboljšate tudi živčno-mišično koordinacijo in prebudite mišice vsega telesa, da sodelujejo pri vadbi. Zelo hitro se izboljšata kardio-respiratorni sistem in poraba kisika, zelo velik je tudi vpliv na vzdržljivost in koordinacijo. Kolebnica razvija večino biomehaničnih sposobnosti hkrati (vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo), kar za vadbo na kardio napravah in vadbo z utežmi ne velja, saj z eno samo vajo ne moremo razvijati vseh omenjenih komponent.

Pri preskakovanju s kolebnico delujejo vse najtežje mišice nog, z vrtenjem kolebnice pa se vključujejo tudi mišice hrbta, ramen, prsi, podlahtnice in nadlahtnice. Za stabilizacijo skrbijo spodnje hrbtne in trebušne mišice. Z različnimi tehnikami preskokov različno stimulirate razvoj mišic. Ravno zaradi tega je priporočljivo uporabljati več različnih tehnik preskokov, da bi z različnimi gibi obremenili različne kote mišic. Kako porablamo maščobe?

AKTIVNOST – 1h	Poraba kcal
Kolesarjenje 9 km na uro	310 kcal
Hoja 4,5 km na uro	415 kcal
Tenis	520 kcal
Tek na tekaški stezi	845 kcal
Tek 8 km na uro	960 kcal
Skoki s kolebnico	970 kcal
Tek 10 km na uro	1200 kcal

Ker je intenzivnost vadbe s kolebnico visoka, ima ta velik vpliv tudi na metabolične procese v telesu. Povečuje metabolizem in bazalni metabolizem, kar se odraža kot povečana poraba energije v mirovanju. Zato lahko rečemo, da vadba s kolebnico vpliva na porabo kilokalorij v mirovanju. Še zlasti kadar nimate časa, je lahko tovrstna vadba zelo dobra zamena za aerobni trening. Pri enournem skakanju s kolebnico pokurimo približno 970 kilokalorij. Pa si oglejmo porabo pri ostalih enournih športnih aktivnostih (izračuni so približni).

»Zlata« pravila, ki jih je pri vadbi dobro upoštevati!

1. Pred vadbo se raztežite vsaj pet minut oziroma se ogrejte, po vadbi pa se z raztezanjem crkljajte do 15 minut.
2. Uporabite mehke športne copate, saj ti ublažijo tresljaje, ki potujejo po kosteh in obremenjujejo sklepe.
3. S stopalom stopite na sredino kolebnice, konca potegnite proti telesu, kolebnica je pravilne dolžine, kadar vam ročaj seže malce pod pazduho.
4. Ne skočite pretrdo, ker si lahko poškodujete sklepe.
5. Poskoki naj ne bodo višji od treh do osmih centimetrov.

6. Ne doskočite na celo stopalo! Skakajte mehko in z občutkom, vsak skok naj bo izveden na prstih, doskok rahlo ublažite s prsti in z mehkim dotikom s tlemi.

7. Med vadbo bodite sproščeni, poskoki pa naj bodo mehki. Izvajajte jih z užitkom.

Kako intenzivno vaditi?

Srčni utrip pokaže intenzivnost vadbe. Lahko ga je izmeriti, vendar med vadbo to ne bo šlo. Takoj po njej otipajte pulz in ga merite 15 sekund, nato pa število pomnožite s 4. Rezultat je vaš srčni utrip med vadbo. Za izračun maksimalnega srčnega utripa od števila 220 odštejte leta.

Začetniki: 50 do 60 odstotkov maksimalnega srčnega utripa

Napredni: 70 do 80 odstotkov maksimalnega srčnega utripa

Primer: 220 – 30 let je 190, maksimalni srčni utrip je 190 utripov na minuto. 70 odstotkov je (190 x 0,7) 133 utr./min, 85 odstotkov je (190 x 0,85) 161 utr./min.

Ideje za preskoke

Osnovni preskok – ob vsakem zavrtljaju normalno preskočite kolebnico in se osredotočite na mehak in amortiziran preskok s stopali skupaj.

Tek – kolebnico vrtite in jo izmenično preskakujete z nogami kakor pri teku.

Solo – kolebnico preskakujete samo z eno nogo, po enem preskoku z desno nogo sledi preskok z levo in tako nadaljujete naprej z izmeničnim preskakovanjem.

Prekrižana stopala – prekrižajte stopala in preskakujete kolebnico.

Razkoračena drža – najprej preskok z rahlo razkoračenimi nogami, nato preskok z nogami skupaj.

Slalom – preskok na desno stran in preskok na levo stran ... Na eni nogi seveda.

Visoka kolena – tečete čez kolebnico in pazite, da ob vsakem koraku dvignete koleno do kota 90 stopinj.



Hypoxi studio Ljubljana – Vič, 051 308 822, www.aktivita.si
Hypoxi studio Novo mesto, 041 609 103, www.vitalita.si

Zbogom celulit in odvečni centimetri!



Noni, dozorel v rajju

Morinda citrifolia je tropska rastlina, ki izvira z območij Pacifiškega oceana, razširjena pa je tudi na področjih Indonezije, Avstralije in Srednje Amerike. Pri nas je najbolj znana po imenu NONI, pa tudi kot indijska murva ali velika morinda. Zaradi številnih zdravilnih učinkovin je noni v tropskem svetu zelo cenjena rastlina, kar v zadnjem času odkrivamo tudi pri nas.

Vonj, ki spominja na sir

Noni raste kot zimzelen grmič ali majhno drevo. V tropskem svetu je zelo razširjen zaradi svoje izjemne prilagodljivosti na različne okoljske razmere. Rastlina lahko uspeva v različnih vrstah zemlje, v zelo suhem okolju ali v področju deževnih gozdov, prav tako pa je odporna tudi na veter, požar ali poplavo. Grmič ima svetleče suličaste liste, iz njihovih pazduh pa izraščajo zelene, jajčaste bučke, na katerih so beli cevastci cvetovi. Plodovi so jajčaste oblike, veliki od pet do deset centimetrov. Na začetku so zelenkasto bele barve, ko dozori, pa postanejo blede rumeni. Zreli plodovi imajo nevtralen okus in nekoliko neprijeten vonj, ki spominja na sir.

Nezreli se skuhamo, zreli pa jedo surovi

Noni je znan po svoji tradicionalni uporabi, čedalje bolj pa prihaja v ospredje tudi moderen način njegove uporabe. Tradicionalno se noni uporablja predvsem za prehrano in za zunanje zdravljenje ran, razjed in vnetij. Domačini sadeže uživajo tako, da nezrele skuhamo, zrele pa jedo surove, natrte s soljo. Sadež se lahko tudi skuha in zmeša s kokosovim orehom. Tak zvarek uporabljajo kot poživilo na dolgih potovanjih z ladjami. Uživajo tudi liste, ki jih skuhamo kot zelenjavo in jejo skupaj z rižem ali ovijajo okoli

Ali ste vedeli?

Rastlina daje sadež skozi vse leto in tako so na eni veji lahko različno stari sadeži. Barva sadeža se spreminja od zelene, rumene, ko pa je sadež po slabem mesecu zrel, je bele barve. Če se ga ne obere, pade na tla in razpade v nekaj dneh.

Cvetovi nonija so popolni, imajo tako ženske kot moške reprodukcijske organe. Ne ločimo ženskih in moških noni dreves.



ribe pred kuhanjem ter jih potem pojejo skupaj s kuhano ribo. Iz sadežev in listov delajo tudi sok, ki pa ima v glavnem zdravilno vlogo.

Vsestranskost sadeža v zdravstvu

V medicinske namene se lahko uporabljajo listi, sadeži, stebelca, lubje in korenine rastline noni. Čaj iz listov v tradicionalnem zdravilstvu uporabljajo za zdravljenje malarije, mrzlice in kot analgetik. Vsi deli rastline delujejo odvajalno. Z izvlečki različnih delov rastline zdravijo tudi zlatenico, povišan krvni tlak, želodčne razjede, tuberkulozo, revmatizem, izgubo apetita, težave z uriniranjem, pomanjkanje vitamina A, vročino, oognjke, razjede, izvine, modrice, rane, vreznine, okužbe ...

V moderni medicini pa že potrjujejo uspešnost zdravljenja z nonijem pri zdravstvenih težavah, kot so: alergije, artritis, astma, odvisnost, težave z delovanjem možganov, opekline, rak, kardiovaskularne bolezni, občutljivost na kemikalije, kronično utrujenost, diabetes, prebavne motnje, povišan krvni tlak, zmanjšano odpornost, okužbe, vnetja, multiplo sklerozo, bolečine v mišicah in sklepih, revmatizem ...

Noni sok

Tržno najbolj zanimivi izdelki iz rastline noni so napitki (noni sok), sadni koncentрати, iz katerih v živilstvu delajo različne sokove, kozmetični izdelki (losjoni, mila), olja (iz semen rastline) in izvlečki iz listov, ki jih uporabljajo v farmaciji za enkapsulacijo zdravil.

Noni sok izdelujejo na dva načina. En način je ta, da

zrele plodove rastline v velikih fermentacijskih kontejnerjih fermentirajo. Fermentacija je naravni proces, ki poteka s pomočjo bakterij. Celoten postopek traja najmanj 60 dni, potem pa se sok lahko ustekleniči in hrani na sobni temperaturi. Drugi način pridobivanja soka poteka tako, da zrele plodove enostavno mehansko stisnejo in stekleničijo. Tak sok je hitro pokvarljiv, zato mora biti predhodno pasteriziran ali hranjen v hladilniku. Sveži noni sok se lahko meša tudi z drugimi sokovi, na primer s kokosovim mlekom, sokom papaje, sokom manga ... Sadni sok delajo tudi iz posušenih praškov plodov z dodajanjem vode. Sadnemu soku je najprej odvzet del vode ali pa ga posušijo do praškov. V takem stanju je veliko enostavnejši za transport. Potem pa se v določenem razmerju ponovno meša z vodo ali drugimi sokovi. V soku so našli preko 150 elementov - noben drug naravni sok ne vsebuje take količine različnih snovi. Med ostalimi vitamini vsebuje tudi vitamin B12, ki sicer obstaja v zelo redkih rastlinah.

Marjana Kopač,
univ. dipl. inž. živ. tehn.,
svetovalka v Studiu Aktivita

