

Trèanje

Autor Administrator

Trèanje: Pravilna tehnika je pola uspjeha

Izvor: Vjesnik, S. Dolušiæ

Trèanjem se mogu sprijeèiti i bolesti, jer se njime poboljšava kardiorespiratorni kapacitet i spreèava srèani udar. Poboljšava cirkulaciju i funkciju cijelog organizma, a i pomaže pri odvikavanju od pušenja, uživanja alkohola i drugih ovisnosti. Ispitivanja pokazuju da odlièno djeluje na psihu i da se nakon treninga mnogi osjeæaju vrlo dobro i opušteno.

Prije rekreiranja nabavite dobru odjeæu i polako se pripremajte za novu aktivnost - hodajuæi

Trèanje je dobro za održavanje forme i skidanje kilograma. Kako bi se dodatno istaknula važnost kretanja, u nedjelju, 9. studenoga, obilježava se Svjetski dan trèanja. Unatoè svim svojim dobrim stranama ta zahtjevna aerobna aktivnost ipak nije za svakoga, te se pri bavljenju njome valja pridržavati određenih pravila kako bi se sprijeèile moguæe ozljede.

Trèanje najviše optereæuje Ahilovu tetivu, koljena, stražnju ložu natkoljenice, potkoljenice, te donji dio leða. Ako se nakon trèanja jave bolovi i oni potraju dulje od tri dana valja potražiti pomoæ fizijatra koji æe ustanoviti je li potrebna fizikalna terapija.

»Preporuèuje se trèanje na mekanoj podlozi: zemlji, šljunku ili pijesku. Tako æe biti manji otpor pri doskoku što æe rezultirati manjim ozljedama«, napomenula je fizijatrica Blaženka Nekiæ iz Poliklinike za fizičku medicinu i rehabilitaciju. Prije rekreiranja valja nabaviti odgovarajuæu obuæu koja æe uèvrstiti stopala. Osobe koje se nisu bavile zahtjevnijom tjeroveæbom više godina trebale bi kod svoga lijeènika napraviti test optereæenja na pokretnoj traci koji æe pokazati u kojem im je stanju kardiorespiratori sustav.

Poèetnici bilo koje dobi ne

smiju naglo poèeti trèati. Tijelo valja postupno pripremiti za napor tijekom desetak tjedana. A pripreme za trèanje poèinju - hodanjem. Tek oko sedmog tjedna može se lagano potrèati. Svaki se tjedan postupno prevaljuje veæa udaljenost, a trening postaje intenzivniji. Prije svake je aktivnosti važno zagrijavanje i istezanje koje prija i nakon treninga. To je potrebno kako bi se mišiæi prije zagrijali, a nakon trèanja opustili.

»Važno je nauèiti pravilnu

tehniku trèanja. Najprije se postavlja zadnji dio stopala na podlogu, te se zatim odgurnemo prstima. Glava treba biti uspravna, a ramena što opuštenija. Laktovi su svijeni na 90 stupnjeva, a prsti lagano savinuti. Nikad ne treba trèati sa skupljenim šakama. Tko ima problema s držanjem laktova može zamisliti da na njima ima male utege«, pojašnjava dr. Nekiæ.

Brzina ruku i nogu treba biti

usklađena i postupno se poveæavati. Rukama se održava energija, te one trebaju biti usmjerene prema naprijed, jer pokreti u stranu troše energiju. Disati treba kroz nos i usta, dok pogled valja usmjeriti naprijed, a ne na tlo. Ako se u odreðenom dijelu tijela tijekom trèanja osjeti napetost, treba ga lagano istegnuti.

Trèanjem se mogu sprijeèiti i

bolesti, jer se njime poboljšava kardiorespiratori kapacitet i spreèava srèani udar. Poboljšava cirkulaciju i funkciju cijelog organizma, a i pomaže pri odvikavanju od pušenja, uživanja alkohola i drugih ovisnosti. Ispitivanja pokazuju da odlièno djeluje na psihu i da se nakon treninga mnogi osjeæaju vrlo dobro i opušeno.

Dobro je znati

Valja znati da se prije trèanja valja dobro istegnuti. Ako se trèeæi zadišete, ne smijete naglo stati, nego hodati kako bi se ponovno uspostavio dotok krvi, koja je veæim dijelom otišla u noge, prema svim organima. Nakon aktivnosti podignite noge i oslonite ih uz zid kako bi krv brže krenula prema srcu i mozgu. Imate li problema s Ahilovom tetivom ugodnije æete trèati u tenisicama s povijšenim potplatom.

