

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 cijeloga organizma, a i pomaže pri odvikavanja od pušenja, užívanja 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 Nekia iz Poliklinike za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju. Prije rekreiranja valja nabaviti odgovarajuæu obuæu koja æe uèvrstiti stopala. Osobe koje se nisu bavile zahtjevnijom tjelovježbom više godina trebale bi kod svoga lijeènika napraviti test optereæenja na pokretnoj traci koji æe pokazati u kojem im je stanju kardiorespiratorni sustav.

Početnici bilo koje dobi ne smiju naglo početi trenirati. Tijelo valja postupno pripremiti za napor tijekom desetak tjedana. A pripreme za treniranje počinju - hodanjem. Tek oko sedmog tjedna može se lagano potresti. Svaki se tjedan postupno prevaljuje većom udaljenost, a trening postaje intenzivniji. Prije svake je aktivnosti važno zagrijavanje i istezanje koje prija i nakon treninga. To je potrebno kako bi se mišići prije zagrijali, a nakon treniranja opustili.

»Važno je naučiti pravilnu tehniku treniranja. Najprije se postavlja zadnji dio stopala na podlogu, te se zatim odgurnemo prstima. Glava treba biti uspravna, a ramena opuštenija. Laktovi su svijeni na 90 stupnjeva, a prsti lagano savinuti. Nikad ne treba trenirati sa skupljenim ramenima. Tko ima problema s držanjem laktova može zamisliti da na njima ima male utege«, pojašnjava dr. Nekić.

Brzina ruku i nogu treba biti usklađena i postupno se povećavati. 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 određenom dijelu tijela tijekom treniranja osjeti napetost, treba ga lagano istegnuti.

Treniranjem se mogu spriječiti i bolesti, jer se njime poboljšava kardiorespiratorni kapacitet i sprečava srčani udar. Poboljšava cirkulaciju i funkciju cijelog organizma, a i pomaže pri odvikavanja od pušenja, uživanja alkohola i drugih ovisnosti. Ispitivanja pokazuju da odlično djeluje na psihu i da se nakon treninga mnogi osjećaju vrlo dobro i opušteno.

Dobro je znati

Valja znati da se prije treniranja valja dobro istegnuti. Ako se mišići zadišu, ne smijete naglo stati, nego hodati kako bi se ponovno uspostavio dotok krvi, koja je većim 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 ćete trenirati u tenisicama s povišenim potplatom.

