

Uvod

Kada je objavljeno prvo izdanje knjige *Vežbanje sa opterećenjem za neupućene*, takav način vežbanja već je postajao fenomen. Žene, mladi i stari – svi su shvatili suštinu: dizanje gomile gvožđa koristi svima, a ne samo bodi-bilderima čija su ramena šira od raspona krila aviona DC-10.

Četiri godine kasnije, vežbanje s tegovima još je popularnije. Godine 1996, u 66 procenata sportskih centara u SAD mogli ste vežbati uz ličnog trenera; sad je ta brojka povećana na 87 procenata. U međuvremenu, četiri miliona Amerikanki počelo je da vežba na mašinama. U sportsko-rekreativne centre učlanilo se dvaput više osoba starijih od 55 godina. U jednoj teretani u Palm Springsu u Kaliforniji, prestali su da puštaju rep muziku zbog prigovora sve brojnijih starijih, sedokosih članova.

Iako je sve popularnije, vežbanje s tegovima nije ništa manje zastrašujuće za novajlije. Prirodno je da početnike zbunjuju sprave i žargon vežbača. Zagledate se u dvoručni teg i pomislite kako ćete podići tu grdosiju, a da se ne zamerite mišićima donjeg dela leđa. Ili, bacite pogled na mašinu za vežbanje i pitate se s kog kraja izlaze rezanci. Samo trepnete u neznanju kad vam trener kaže: „Izvedite po osam ponavljanja u tri serije na lat mašini, pa jednu superseriju na mašini za veslanje u sedećem položaju“.

Zahvaljujući ovoj knjizi, steći ćete znanje i samopouzdanje da kod kuće ili u teretani započnete program vežbanja s tegovima (ovakav način vežbanja se još naziva *vežbanje sa opterećenjem* ili *vežbanje snage*, pa ćemo te izraze naizmenično koristiti u knjizi). Opisane vežbe pogodne su i za početnike i za veterane. U ovom izdanju našle su se i nove informacije o dugoročnom vežbanju i opisi opreme za vežbanje. Dodale smo i savete za vežbanje namenjene mladima, tinejdžerima, trudnicama i porodiljama, te starijim osobama. Posebni odeljci posvećeni su vežbanju krupnih osoba. Bavimo se i najnovijim trendovima u fitnesu – vežbama za trup, jogom i pilatesom. Knjiga je krcata vežbama za svaku priliku; bilo da ste na odmoru ili imate samo desetak slobodnih minuta na raspolaganju, možete uklopiti vežbanje snage u svakodnevne obaveze. U knjizi vas upoznajemo i s novom opremom koja se koristi u vežbama za poboljšanje ravnoteže i stabilnosti, a celo poglavlje posvećeno je vežbama za stabilnost koje se rade s loptom.

U *Vežbanju sa opterećenjem za neupućene* upoznajemo vas s tehnikama bezbednog dizanja tegova, navodimo jeftinu i praktičnu opremu, zabavljamo vas kroz priče o našim poznanicima vežbačima, i nadahnjujemo da raspalite po tegovima iako biste radije raspalili roštilj. Sve obavljamo umesto vas, samo ne dižemo tegove. Taj posao prepustile smo vama.

O ovoj knjizi

Svi imamo svoje razloge za vežbanje sa opterećenjem. Mnogi razlozi su nesumnjivo povezani s našom željom da izgledamo bolje. Među pripadnicima nekih starijih kategorija, izvajana ramena i pločice na stomaku postale su gotovo modni detalj. Mnogi od nas ipak se rukovode dubljim razlozima zbog kojih nam takvo vežbanje donosi više zadovoljstva. Ukratko ćemo vas podsetiti kakve sve pogodnosti pruža vežbanje s tegovima:

- ✓ **Očuvanje zdravlja kostiju.** Nakon trideset pete, žena u proseku svake godine gubi jedan procenat koštane mase. I muškarci su podložni lomljenju kostiju. Vežbanje s tegovima i opterećenjem može znatno usporiti gubitak koštane mase i ojačati kosti. Jake kosti sprečavaju da se u starosti pogrnbimo i smanjuje se rizik od fraktura koje su opasne po život. Koliko god godina imate, nikad nije kasno da počnete da jačate kosti.
- ✓ **Regulisanje telesne težine.** Kad smrštate samo pomoću dijetu ili uz dijetu i aerobne vežbe (hodanje, vožnja bicikla), s masnoćom gubite i mišiće. To može da predstavlja problem. S gubitkom mišićne mase usporava se metabolizam, pa su veći izgledi da ćete se ponovo ugojiti. Ako dijeti i aerobnim vežbama dodate vežbanje snage, možete održati (ili povećati) mišićnu masu te tako održati (i čak ojačati) metabolizam. Iako vežbanje sa opterećenjem nije magična formula za gubitak težine, mnogi stručnjaci za gojaznost smatraju da je to osnovni deo programa za regulisanje težine.
- ✓ **Povećanje snage.** Možda niste sebi zacrtali da podignete prednji deo vatrogasnog kamiona, ali neće vam biti na odmet izvesna količina snažnih mišića. Zahvaljujući vežbama s tegovima, lakše ćete preneti gomilu starih časopisa do kontejnera, i tegliti i odlagati namirnice. Kad ostarite, moći ćete da živite samostalno i neće vam trebati stalna pomoć. Studije pokazuju kako vežbe sa opterećenjem pomažu i osobama od preko devedeset godina da bitno ojačaju i povrate sposobnost da se samostalno kreću i oblače.
- ✓ **Povećanje energije.** Zaboravite na besmislene dodatke ishrani. Jedan od najboljih izvora za povećanje energije neće naći u flaši već na stalku s tegovima. Dizanje tegova pospešuje energiju. Možete juriti do autobuske stanice, naporno raditi i izgurati dan a da se ne osetite iscrpljeno.
- ✓ **Zdravije srce.** Već godinama znamo da aerobne vežbe – hodanje, džogiranje, vožnja bicikla – smanjuju rizik od srčanih oboljenja i visokog krvnog pritiska. Nova istraživanja ukazuju na to da iste koristi donosi i vežbanje s tegovima i opterećenjem, naročito se smanjuje rizik od srčanog i moždanog udara, zato što smanjuje nivo LDL holesterola (tj. „lošeg holesterola“) i krvni pritisak.
- ✓ **Poboljšanje kvaliteta života.** Svaka aktivnost kojom uspevate da postignete sve što smo navele, čini vas srećnijom i produktivnijom osobom, s više samopouzdanja. (Jedno istraživanje pokazuje da vežbanje s tegovima pospešuje lečenje kliničke depresije.) Naravno, podizanje gomile gvoždurije nije nikakav svemogućí instant lek, ali iznenadićete se koliko vam par jednoručnih tegova od po pet kilograma može promeniti život nabolje, a time i živote svih oko vas.

Da bi i vama vežbanje s tegovima donelo sve te i mnoge druge pogodnosti, ovu knjigu možete iskoristiti na više načina:

- ✓ Ako ste novajlija, predlažemo da prvo pročitate delove I i II. U poglavljima prva dva dela knjige upoznaćete se sa opremom, žargonom, osnovama bezbednog vežbanja i pravilima ponašanja u teretani. Potom pređite na deo IV, gde objašnjavamo kako da sastavite program vežbanja koji odgovara vašim potrebama. (Tom delu ćete se možda i kasnije više puta vraćati.) Onda se vratite na deo III, u kom su opisane vežbe. U slobodno vreme, recimo kad niste zauzeti dizanjem tegova, prelistajte deo V.
- ✓ Ako umete da razlikujete krivu EZ šipku i ručku u obliku potkovice, i znate šta su kružni treninzi, odmah počnite od dela gde ćete naći brojne vežbe za svaki deo tela. Možda ćete želeti da se usredsredite i na deo IV, u kom opisujemo kako da uklopite te vežbe u razne programe, zavisno od rasporeda obaveza i opreme na kojoj želite da vežbate.
- ✓ Bez obzira na to koliko znate o vežbanju s tegovima, iz ove knjige uvek možete nešto da naučite. Skoknite do indeksa i potražite određenu temu, na primer, indeksne odrednice: vežbanje u grupi, zadnja loža, bol u leđima ili visokoproteinska dijeta.

Neobavezne pretpostavke

Ne znaju baš svi ljudi kako da na najbolji način vežbaju svoje telo. Kad smo počele da pišemo knjigu, u nastojanju da bude što pristupačnija početnicima, pretpostavile smo da ne znate ništa o vežbanju s tegovima. Stoga će čitaocima s više iskustva neke informacije koje donosimo predstavljati obnavljanje stečenog znanja.

Takođe pretpostavljamo da vas nisu zaobišle popularne priče o vežbanju s tegovima – urbana predanja iz teretane. Potrudile smo se da opovrgnemo te mitove i objasnimo zašto nisu tačni.

Kako je knjiga organizovana

Knjiga *Vežbanje sa opterećenjem za neupućene* podeljena je na pet delova. Delove i poglavlja ne morate čitati redom. U odeljcima za čije je razumevanje neophodno predznanje, upućujemo vas na odgovarajuće poglavlje u kome ćete naći potrebne informacije. Evo kratkog opisa svakog dela.

Deo I: Pre nego što uzmete teg u ruke

Vežbanje s tegovima nije isto što i igranje mice – potrebno je više od jednogminutnog objašnjenja da biste stekli osnovna saznanja. Pre nego što pristupite mašini za nožnu ekstenziju, trebalo bi da se malo upoznate s terminologijom i da razumete upozorenja za bezbedno vežbanje. U ovom delu objašnjavamo termine kao

što su kavez, spoter, mašina s naslaganim pločicama – te izraze možete koristiti da zadivite goste na žurci. U ovom delu takode pokazujemo kako da proverite sopstvenu snagu i da pratite napredak kroz dnevnik vežbanja.

Deo II: Vežbanjem stečena mudrost na delu

U ovom delu upoznajemo vas s manje tehničkim aspektima vežbanja sa opterećenjem. Naučićete kako da birate dobru i povoljnu opremu, kako da procenite kvalitete sportsko-rekreativnog centra, i kako da se odbranite od nasrtljivih prodavaca. Reći ćemo vam koje su video-kasete s vežbanjima korisne, kakve grupne treninge treba da izbegavate, i kako da prepoznate dobrog trenera. Navodimo i pravila ponašanja u teretani, na primer šta da radite kad drugi vežbač uzurpira mašinu za mišiče zadnjice.

Deo III: U koštac s vežbama

Pretpostavljamo da ste knjigu kupili upravo zbog ovog dela. Ovde demonstriramo razne vežbe za sve mišićne grupe. Svako poglavlje počinje ilustracijom mišića (da biste znali gde vam se nalaze kvadricepsi, a gde deltasti mišići) i njihovim kratkim opisom. Navodimo vežbe za početnike i veterane, za one koji vežbaju kod kuće i za posetioce teretana. Takođe objašnjavamo kako se mnoge vežbe mogu modifikovati ukoliko imate problema s leđima, kolenima i drugim zglobovima.

Deo IV: Sastavljanje programa vežbanja

Kao što gomilu pomešane hrane i začina ne možete nazvati paprikašem, tako ni kombinaciju desetak proizvoljnih vežbi ne možete proglasiti programom vežbanja. Da biste napredovali i izbegli povredu, morate pažljivo odabrati vežbe. U ovom delu objašnjavamo osnovne elemente programa vežbanja. Opisujemo kako da sastavite program koji odgovara vašim namerama i obavezama. Takođe, objašnjavamo kako da napravite ravnotežu između vežbanja s tegovima i ostalih komponenata fitnesa. Upoznajemo vas s drugim disciplinama koje mogu doprineti vežbanju snage, opisujemo nekoliko vežbi za poboljšanje ravnoteže i jačanje donjeg dela leđa, i takode vam pomažemo da skrojite program vežbanja za specijalne prilike, na primer za vreme trudnoće i nakon porođaja, za treniranje dece i tinejdžera, te druge programe.

Deo V: Sve same desetke

U ovom delu pomešane su razne teme u vezi s vežbanjem snage. Preporučujemo vam kako da saznate što više o ishrani i dodacima ishrani za vežbače. Savetujemo vam kako da koristite rastegljive trake i lopte za vežbanje da biste dopunili program vežbanja i zabavili se.

Sličice korišćene u ovoj knjizi

Na marginama knjige nalaze se mali crteži. Njihova svrha je da vam skrenu pažnju na specifične teme i budu vodiči ka određenim informacijama.



Kad vidite ovu sličicu, znate da hoćemo da vam ukažemo na naročito korisne napomene za vežbanje ili da vas upoznamo sa efikasnom strategijom vežbanja.



Ova sličica upozorava na moguće opasnosti tokom vežbanja s tegovima, a tu spadaju i smutljivci koji se pomalaju iz dubina fitness industrije i mame vas da kupite beskorisne sprave kao što su elektronski stimulatori mišića. Istom sličicom ukazujemo na greške koje mogu izazvati povredu, na primer previše savijeno koleno ili dizanje velikog opterećenja.



Mitolomac vas spasava od zabluda, bori se za istinu, pravdu i dobar program vežbanja. Na primer, sličica mitolomca dodatno ističe kako visokoproteinske dijetе *nisu* rešenje za mršavljenje, a vežbanje trbušnih mišića *ne* uklanja masne naslage oko struka.



Ova sličica vas podseća da pravilno radite vežbe kako vaši ukućani ne bi morali da zovu hitnu pomoć. Njome smo se poslužile da vam napomenemo kad treba da opustite ramena, stegnete stomačne mišiće i savijete kolena.



Ova sličica vas podseća da vežbu koja sledi treba da preskočite ili je prilagodite ukoliko ste ranije povređivali određeni zglob ili deo tela, na primer koleno ili donji deo leđa. Čak i ako se nikad niste ozledili, obratite posebnu pažnju na zglobove koji su aktivni u vežbi i postarajte se da prilikom vežbanja ne osećate nikakvu nelagodnost.

Odakle početi

Širli preporučuje da počnete od prvog poglavlja. U prvom poglavlju nalazi se prikaz sadržaja cele knjige, pa i ako niste apsolutni početnik, tačno ćete znati gde da se uputite kako biste dopunili znanje. Brojne studije pokazuju kako je jedan od najboljih načina da se održi motivacija za vežbanje podsećanje na mnoge koristi koje vam ono donosi i na negativne posledice koje biste mogli iskusiti ukoliko se ne potrudite.

S vremena na vreme, svakome treba malo podsticaja pa i onima koji godinama vežbaju. Pročitajte na koje sve načine možete poboljšati svoj život. Zainteresovaćete se i poželeti da ne prekidate program vežbanja. Želimo vam sreću na vašem putovanju. Kad god poželite, vratite se ovamo i mi ćemo vam pružiti podršku.