

Učinkovite vadbe, ki še zdaleč niso le modne muhe

TINA HIŽAR

ZIMSKA MEGLA SVOJE MESTO POČASI PREPUŠČA POMLADNIM SONČNIM ŽARKOM, KI VSAKO LETO PREBUDIJO ŠE TAKO ZAPRISEŽENE »LENOBE«. ŠTEVILNI ŠELE V TEM ČASU POHITJO V ŠPORTNE DVORANE, NEKATERI ZARADI ŽELJE PO DRUŽENJU, DRUGI BI RADI SVOJEMU TELESU PRIVOŠČILI SVEŽO ENERGIJO, TRETJI PA S CILJEM PREMAGATI SVOJÉ ODVEČNE KILOGRAMČKE, KI SO JIH PRIDELALI V ZIMSKIH MESECIH.

Da je vztrajnost vselej poplačana in da je najbolj prijetno in tudi učinkovito vaditi v skupini ter družbi prijateljev, soglaša tudi naša sogovornica Maja Ivanc Milič, dipl. inštruktorica aerobike AFAA, osebna trenerka in direktorica Gibis-em, podjetja, ki ga je ustanovila leta 1993 in s katerim je približala skupinsko vadbo ljudem po vsej Ljubljani in širše.

Podjetje trenutno pokriva kar 29 lokacij v Ljubljani, okolici in drugje po državi in ima 19-letne izkušnje v organizaciji skupinske vadbe. Priznane in strokovno podkovanе vaditeljice ter inštruktorice redno oblikujejo raznolik program, ki se menja vsakih 14 dni, in razpolagajo z več kot 300 zgoščenkami z odlično glasbo. Na vadbenih urah aero mixa se tako izmenjujejo klasična aerobika, vadba za oblikovanje telesa TNZ, plesne ure aero dance, intervalni trening aero fit in krepilne vaje z elastikami ali lahki utežmi aero shape. Vsako uro končajo s sproščujočim raztezanjem med vadbo obremenjenih mišic.

NAJBOLJ PRILJUBLJENA JE ZUMBA

Vadečim, ki se odločijo za skupinsko vadbo in ki bi radi preoblikovali svoje telo ter ga osvobodili maščobnih blazin, Ivanc Miličeva svetuje, da izberejo zabavno in dovolj intenzivno vadbo. Dekletom zlasti priporoča vadbo zumba skupaj s pilatesom. Prva bo poskrbela za hitro kurjenje kalorij, pilates pa učinkovito izboljšuje tonus in čvrstost naših mišic. Za tiste, ki jim ples ne leži preveč, je zagotovo prava odločitev aero mix, ki tudi opravi z odvečnimi maščobami in poskrbi za napete mišice. »Trenutno najbolj priljubljena vrsta

skupinske vadbe je zumba, ki si jo je pred leti slučajno izmislil Kubanec Alberto 'Beto' Perez, ko je prišel k vadbi aerobike in ugotovil, da je zgoščenke pozabil doma. Tako se je odločil vadbo izpeljati na glasbo, ki jo je imel v avtu. Stranke so bile navdušene, nova plesna vadba pa je hitro postala hit,« pojasni naša sogovornica.

Pri zumbi gre za enourno eksplozijo izgorevanja kalorij ob privlačni mešanici temperamentnega latina, hiphopa in udarnih ritmov afriških bobnov. Vadba je primerna za vse ljubitelje plesa in vadeče v trenutku zasvoji. Pilates na izviren način združuje vaje za krepitev moči in oblikovanje telesa z elementi sproščanja ter raztezanja. Temelji na aktivaciji globokih mišic trupa, ki delujejo kot stabilizatorji telesne drže, ter zavestnem in tekočem gibanju v ritmu pilates tehnike dihanja. Koncentracija uma, nadzor telesa in sproščenost duha se pri vadbi zlijejo v harmonično celoto, njeni pozitivni učinki pa se odražajo v vseh vidikih našega vsakdanjega življenja.

Aerobika ostaja učinkovita vadba vse od osemdesetih let dalje, ko jo je v orbito izstrelila znamenita igralka Jane Fonda. Redna vadba izboljšuje splošno kondicijo in vzdržljivost, krepi srčno-žilni in dihalni sistem, pospešuje izgorevanje maščob v telesu oziroma porabo kalorij, izoblikuje mišice in utrjuje sklepne vezi, gradi moč, gibljivost ter koordinacijo, spodbuja odgovoren odnos do telesa in je zabavna, družabna ter sproščujoča vadba.

Možnosti izbire skupinskih vadb, ki bodo poskrbele, da bomo v pomlad zakorakali sproščeni in zadovoljni, je torej veliko,

treba se je le spraviti v akcijo. Ob redni vadbi je treba upoštevati tudi načela zdrave prehrane, zato jejte malo in večkrat na dan, ne branite se svežega sadja in zelenjave, pijte veliko nesladkane tekočine, predvsem pa si vzemite čas zase in za svoje prijatelje ter si na obraz narišite iskren nasmeš!



»Nad aerobiko sem se navdušila že v srednji šoli. Hitro sem poskrbela, da sem tudi sama postala vaditeljica. Pozneje sem opravila inštruktorski tečaj in pridobila mednarodno diplomu ameriške zveze za fitnes in aerobiko (AFAA) za inštruktorko skupinske vadbe in osebno trenerko. Sodelovala sem tudi pri nastajanju literature za vaditeljski tečaj pri Fitnes zvezi Slovenije. Trenutno še vedno vodim aero mix, saj tako poskrbim tako za svoje stranke kot tudi zase. Seveda pa je obseg ur zdaj, ko imam družino, precej manjši kot pred leti,« svoje poslanstvo opiše Maja Ivanc Milič.



gibis-em
www.gibis-em.si, tel.: 01/56 33 563

