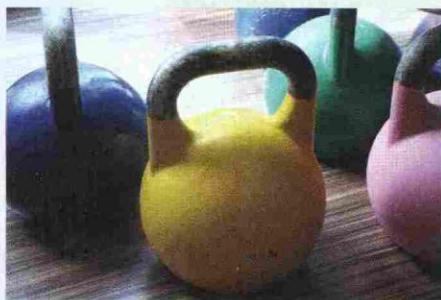


Kaliper

U nekom trenutku sportske karijere svaki iole ozbiljniji sportaš dođe do spoznaje da bez objektivnog pokazatelja kako stoji njegova forma, koje su mu jake a koje slabe strane, kakav mu je metabolizam, napredovanje, ali i održavanje forme, postaje „zeznut“ posao koji može dovesti i do frustracija. Da se to ne bi desilo, sportaše obično prati liječnička ekipa. I to je u redu, ako ste jedno od braće Kostelić. A ako ste anonimni Hrvoje Horvat? Uvijek je



težine.

U prvom redu svima onima kojima je bitna njihova forma i koji vode brigu o istoj centar i njegovi djelatnici osposobljeni su i opremljeni za spiro-ergometrijska testiranja na suhom veslu, pokretnoj traci za trčanje kao i na biciklističkom ergometru. Pa počujmo koju i o tome. Za vrijeme testiranja na specijaliziranim uređajima prati se EKG zapis, vaše bilo, oba krvna tlaka, izmjena plinova te uložena energija, u našem biciklističkom slučaju, u okretanje pedala ergometra. Iz dobivenih rezultata mjerenja može se izvući niz podataka koji nam govore bitne podatke o stanju vašeg organizma. Prvenstveno EKG, je li s vašim srcem sve u redu, odnosno jeste li zdravi. Ostali podatci kao na primjer krivulja izmjene plinova (CO₂ i O₂) pokazuju, odnosno određuju zone treninga kao i maksimalne vrijednosti mjerenih parametara. Također postoji mogućnost provođenja posebnog testa prilikom kojeg se određuju vrijednosti

s elektrostimulatorom mišića s mnoštvom programa, od onih namijenjenih oporavku nakon treninga preko onih koji služe u terapijske svrhe, pa do onih za skidanje naslaga masnog tkiva.

Oni sportaši, ali i svi ostali ljudi koji su imali nesreću doživjeti sportsku ili ozljedu neke druge vrste, imaju sreću što je centar opremljen i osposobljen za provođenje dijagnostike i rehabilitacije. Za dijagnostiku kao i rehabilitaciju služi izokinetički uređaj namijenjen isključivo nogama kojim se ispituje snaga pojedinih mišićnih skupina, njihova izdržljivost kao i opseg pokreta. Stroj dobivene rezultate uspoređuje s očekivanim rezultatima uzimajući u obzir dob, spol, visinu i težinu kao i razinu sportske aktivnosti. Na temelju tih parametara radi se rehabilitacija a ona se izvodi na istom stroju i kompjutorski se prati. Stroj je zanimljive konstrukcije, a za rad koristi hidrauliku koja pruža otpor proporcionalno tome kolika je snaga upotrijebljena. To omogućuje pacijentima svih tjelesnih sprema da rade s maksimalnim intenzitetom tokom cijelog pokreta ekstremiteta. Drugim riječima stroj se automatski prilagođava svakom od pacijenata. To nam omogućuje efikasnu rehabilitaciju ozlijeđenih čak i vrlo i bolnih koljena ili kukova, a također je vrlo korisno i u prevenciji.

U sklopu centra nalazi se i prostor namijenjen vježbanju opremljen s trakom za trčanje, suhim veslom te biciklističkim ergometrom. Kako nam objašnjava Alen Tomić, voditelj tog fitness centra, centar je zamišljen za rad korisnika s osobnim trenerom i to u omjerima 1:1, 2:1 ili najviše 3:1. Aktivnosti kojima se centar bavi su usmjerene prema kondicijskoj pripremi, saniranju ozljeda, skidanju masnog potkožnog tkiva, povećavanju mišićne mase, uklanjanju bolova u leđima i koljenima odnosno jačanje ili oblikovanje tijela u bilo kojem smislu. Osim dijela koji je namijenjen za aerobno zagrijavanje i trošenje kalorija, postoji i dio centra u kojem se nalaze bučice za trening snage, utezi koji zamjenjuju bilo koju spravu u teretani za gornji dio tijela, sprava sa sajlama koja također može zamijeniti dosta sprava iz teretane, dio koji je namijenjen za boks s rukavicama i boksačkom vrećom, karike, strunjače te pilates. Posebna novost su girije, sprava koju bi smo najlakše opisali kao željeznu loptu s drškom, a vježbe s njom korisne za cijelo tijelo, te također vibracijska platforma PhysioPlate, vrlo zanimljiva sprava koja radi na principu vibracija cijelog tijela i namijenjena je pojačavanju učinka treninga kao i za poboljšanje učinka oporavka. Biciklistima je u tom smislu zanimljiv „suhi“ trening gdje mogu raditi vježbe namijenjene općoj kondiciji za srednji dio tijela (truh i leđa) kao i za ruke i ramena. Ovo je idealno za zimski dio priprema. Dakle, bez obzira jeste li vrhunski sportaš ili običan građanin, s povjerenjem možete doći u centar za izokinetiku i sportsku medicinu Kaliper u Radničkoj 34, a više informacija možete dobiti na telefon 098 333 025, te na internetskoj stranici www.kaliper.hr.



postojala mogućnost odlaska u inozemstvo, pri čemu ciljamo na ono zapadne provenijencije ogrezlo u kapitalizam. No ono je za sobom nosilo i nemale troškove puta s vrlo upitnim ishodom testiranja, a i interpretacije. Sada više ne morate razmišljati o inozemstvu. U Hrvatskoj je početkom lipnja ove godine otvoren centar za izokinetiku i sportsku medicinu pod nazivom Kaliper. Što sve njegovi djelatnici znaju, čime se bave i kako to vama može biti korisno, saznajte iz redaka koji slijede.

Čak i ako niste trenirani sportaš, već rekreativac, ili možda samo želite smanjiti prekomjernu tjelesnu težinu ili, pak, ne daj bože, imate zdravstvene tegobe uzrokovane sportskom ili nekom drugom povredom, Kaliper je prava adresa za Vas jer područja kojima se voditeljica centra, dr. med Nataša Desnica bavi su sport, rekreacija, zdravlje i kontrola tjelesne

laktata pri određenom naporu. Rezultati spiro-ergometrijskog mjerenja kontinuirani s povećanjem otkucaja srca prate potrošnju ugljikohidrata i masti pa se iz tih krivulja mogu odrediti zone treninga u kojima će organizam najučinkovitije koristiti masti kao izvor energije tijela, što prevedeno znači da ćete u tim zonama napora najbrže mršavjeti. Uz spomenute rezultate mogu se uz pomoć Kalipera odrediti rezultati distribucije masti u organizmu.

Druga vrsta testa koja se ne provodi pod opterećenjem jest onaj prilikom kojeg se mjeri bazalni metabolizam koji pokazuje, između ostalog, bazalnu potrošnju masti i ugljikohidrata. To je odlična baza na kojoj se može poslije bazirati ispravna prehrana. Na temelju dobivenih rezultata testova moguće je izraditi suvisao plan prehrane kao i plan treninga. Centar je opremljen i