

POSLOVNI DNEVNIK

11. lipanj 2010. | [Tomislav Tadić](#) ,

Također na: <http://www.poslovni.hr/Content/PrintArticle.aspx?Id=116877>

Osjećajte se bar na trenutak kao pravi sportaš

Centar za sportsku dijagnostiku Kaliper otvoren je u poslovnom središtu Zagreba, u Radničkoj ulici

U utorak je u Radničkoj cesti 23 u Zagrebu otvoren centar za izokinetiku i sportsku medicinu Kaliper. Iako centar postoji od 2003. godine, on na novoj lokaciji ima brojne nove sadržaje, poput najsvremenije izokinetičke dijagnostike i rehabilitacije, te fitnesa.



Nataša Desnica, voditeljica centra Kaliper i službena liječnica alpske skijaške reprezentacije Voditeljica centra Nataša Desnica, koja je zanat ispekla 20-godišnjim radom u sportskoj medicini (radom sa skijašima, biciklistima, triatloncima...), pojašnjava da se u centru na jednom mjestu mogu obaviti funkcionalna testiranja, izokinetička dijagnostika, izokinetička rehabilitacija te ciljana vježbanja pod stručnim nadzorom osobnog trenera. Spirometrijskim testiranjem (simultanim testiranjem srčano - krvno - žilnog te dišnog i metaboličkog sustava) dobiva se uvid u razinu opće kondicije, snage, izdržljivosti i energetske potrošnje metabolizma. Time se mogu utvrditi planovi optimalnog vježbanja sportaša, rekreativaca ili osobe koje jednostavno želi radi zdravlja održavati dobru fizičku kondiciju. Mogu se i preporučiti optimalni planovi mršavljenja kombinacijom plana prehrane i treninga (uz mjerenje bazalnog metabolizma i određivanje postotka masnoće u organizmu).

Centar nije namijenjen samo profesionalnim sportašima već svima koji imaju sportske ozljede ili višak kilograma

Precizno mjerenje mišića

Izokinetičkom dijagnostikom mogu se precizno odrediti snaga i izdržljivost mišića, te eventualni deficiti u odnosu na očekivane vrijednosti (disbalans mišićnih skupina ili ekstremiteta). Izokinetičkom terapijom (rehabilitacijom) mogu se vježbati, odnosno ojačati mišići bez opterećivanja zglobova. Takvu terapiju prva je u svijetu počela primjenjivati NASA kako bi astronaute, nakon spuštanja iz orbite u kojoj su boravili u bestežinskom stanju na zemlju, oporavila od atrofije mišića. U fitness centru, pod stručnim vodstvom kineziologa

Alena Tomića provode se individualna i inovativna vježbanja i treninzi. Fitness je opremljen suvremenom opremom poput vibracijske platforme, girija i specijalnih elektro simulatora. Valja napomenuti kako Kaliper nije namijenjen prvenstveno profesionalnim sportašima, nego svim ljudima koji imaju sportske ozljede, višak kilograma ili manjak kondicije, ili jednostavno žele biti u formi uz profesionalan nadzor i ciljano vježbanje i terapiju.



Pripreme za prvaka

Redoviti posjetitelji centra Kaliper su i mnoge poznate javne osobe, poput Danijele Trbović, Mirjane Hrge i Marija Valentića, te broji vrhunski sportaši kao što su Ivica Kostelić, Robert Kišerlovski, Stjepan Božić, Dejan Patrčević... Naš najbolji biciklist Kišerlovski, osvajač 10. mjesta na ovogodišnjoj utrci Giro d' Italia, za izradu svojih treninga koristi usluge Kalipera. "Redovan sam posjetitelj Kalipera u kojem obavljam i spiroergometriju i izokinetička testiranja, te na temelju njihovih rezultata sastavljam svoje planove treninga", kaže Kišerlovski i dodaje kako su analize Kalipera iznimno precizne i stručne, a sam centar je moderan i i bolji od onih u kojima se testirao a nalaze se u inozemstvu. S njime se slaže i Stjepan Božić, koji je bio svjetski prvak prema WBA ljestvici (dva puta obranio je naslov) i interkontinentalni prvak prema WBA ljestvici. Kaže kako ove godine ponovno očekuje borbu za WBA naslov, a za pripreme će također koristiti usluge Kalipera.



Nataša Desnica u društvu Janice i Ivica Kostelića "Kao profesionalnom boksaču iznimno mi je bitno obaviti spiroergometrijsko testiranje na temelju kojeg dobivam najobjektivnije rezultate u kakvoj sam formi, te što i kako u najbržem roku trebam poboljšati", kaže Božić i dodaje da se u svojoj profesionalnoj karijeri testirao i na Kineziološkom fakultetu na kojem su prema, prema njegovim riječima, postavili vrlo visoke stručne i profesionalne kriterije. "Kaliper je definitivno na nivou Kineziološkog fakulteta a neke stvari, kao primjerice traka za trčanje na kojoj se obavljaju neka testiranja, još su bolje i modernije", kaže Božić i napominje da Kaliper zaista ima najmoderniju aparaturu kako za sama testiranja, tako i za razna vježbanja.