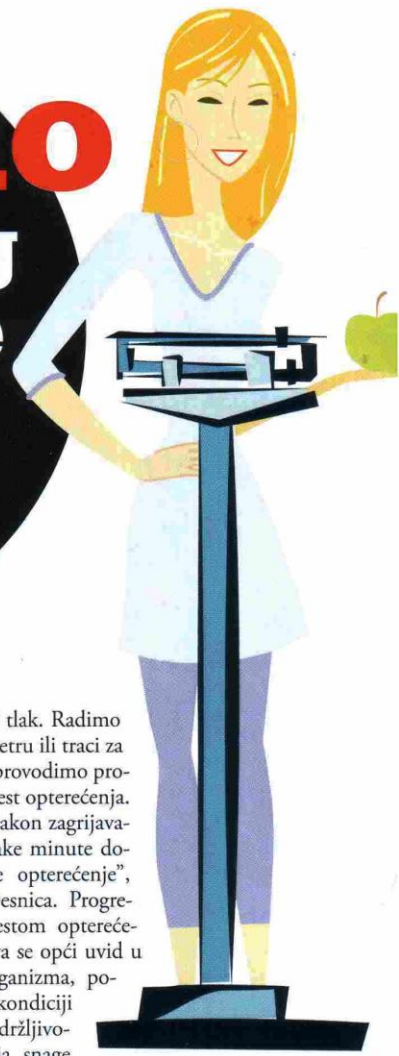


(VJEŽBANJE)

# Ciljano fat-burning vježbanje

Za svaku osobu mjerenjem se utvrđuje 'zona topljenja masti' i plan treninga kojim se tijelo dovodi točno u tu zonu

PRIREDILA: ANA LUČIN



**M** jerenje bazalnog metabolizma najučinkovitija je metoda određivanja plana prehrane i plana mršavljenja. Tom metodom mjeri se ukupna potrošnja energije, odnosno potrošnja ugljikohidrata i masti dok osoba miruje. Pri tome se u obzir uzimaju dob, spol, visina i težina osobe. "U odnosu na očekivane vrijednosti, utvrđujemo je li metabolizam brz ili spor. Prema dobivenim parametrima možemo

izraditi precizan plan prehrane, individualno za tu osobu", kaže doktorica Nataša Desnica, vlasnica privatnoga dijagnostičkog sportskog centra "Kaliper". Desnica ističe kako nije riječ o propisivanju dijete, već pravilnoj prehrani.

"Trudimo se da izmjene u odnosu na ustaljene navike koje osoba ima budu što manje. Naravno da pokušavamo maksimalno reducirati štetne namirnice, ali ključno je da osoba dobije plan prehrane kojeg se može pridržavati. Sve se radi ciljano i individualno, jer ako svima propišemo samo kvalitetnu prehranu, nećemo puno postići", pojašnjava Desnica.

## TRČANJE ILI VESLANJE UZ EKG

Nakon određivanja plana prehrane slijedi definiranje programa vježbanja. "Riječ je o testiranju koje se provodi na temelju spiroergometrijskog testiranja. Osoba je spojena na EKG, a uz aparaturu koja se koristi pri određivanju metabolizma ovdje

**Trening na vibracijskoj platformi tonizira tijelo i pomaže otapati masti**

”

se mjeri i tlak. Radimo na ergometru ili traci za trčanje i provodimo progresivni test opterećenja. Naime, nakon zagrijavanja se svake minute dodaje veće opterećenje", govori Desnica. Progresivnim testom opterećenja dobiva se opći uvid u stanje organizma, podaci o kondiciji poput izdržljivosti, disanja, snage mišića i metaboličkih faktora tijekom opterećenja.

## PLAN VJEŽBANJA KROJEN ZA KLIJENTA

"Dobivamo ukupnu potrošnju energije u svim režimima rada i točno možemo vidjeti koliko se troši energije. Ako je cilj topljenje masti, definiramo tzv. zonu fat burning, odnosno zonu pulsa, u kojoj se troši najviše masti", kaže Desnica, dodajući da se parametri razlikuju. "Testiranjem ljudi dobiju preporuke za rad. Ako treba mršaviti, dobiju zonu topljenja masti, a mogu dobiti i plan treninga. Određuje se vrsta treninga, ovisno o stanju organizma, ali i u skladu sa željama i mogućnostima klijenta", zaključuje Desnica. Vježbati se može i u centru "Kaliper" gdje je klijentima na raspolaganju fitness, ali i trening na vibracijskoj platformi, koji u kratkom razdoblju poboljšava kondiciju, tonizira tijelo i otapa masti.



**DR. NATAŠA DESNICA** daje plan prehrane kojeg se klijent realno može pridržavati