



Nataša Desnica, dr. med.

voditeljica Centra za sportsku medicinu Kaliper i službena liječnica hrvatske alpske skijaške reprezentacije

Centar za sportsku medicinu Kaliper
Radnička 34, Zagreb
tel. 098 333 025
e-mail: natasa.desnica@gmail.com
www.kaliper.hr

sti. Njime se također utvrđuje i disbalans između antagonističkih mišićnih skupina, kao i disbalans između ekstremiteta.

Testiranjem je ustanovljeno sniženje snage testiranih mišića, a otkriven je i disbalans mišićnih grupa natkoljenice, u smislu znatno slabijih ekstenzora u odnosu na fleksore koljena (tj. mišića prednje strane natkoljenice u odnosu na stražnju).

BEZBOLNA REHABILITACIJA

Na temelju rezultata testiranja, Krešimir P. obavio je rehabilitaciju na izokinetičkom terapijskom uređaju (10 dana po jedan sat) te je vrlo brzo bio spreman trenirati maksimalnim intenzitetom. Taj je uređaj pogodan za efikasnu, brzu i bezbolnu rehabilitaciju jer radi na principu hidraulike pa se otpor automatski prilagođava potisku vježbača tijekom cijelog opsega pokreta. Na taj način mogu se vježbati i jačati mišići bez opterećivanja zglobova. To je posebno važno kod osoba koje imaju probleme s ozljedama koljena. Izo-kinetička je rehabilitacija korisna kod bolnih koljena, ozljeda hrskavice, kod artroze, prije operacije, postoperativno, a vrlo je značajna i u prevenciji ozljeda.

FUNKCIONALNI TESTOVI

Osim izokinetičke dijagnostike i rehabilitacije, u Kaliperu se rade i funkcionalna testiranja, prije svega spiroergometrijsko testiranje (simultano testiranje srčanog-krvno-žilnog te dišnog i metaboličkog sustava), čime se dobiva kvantificiran uvid u razinu opće kondicije, snage, izdržljivosti, energetske potrošnje, metabolizma itd., a sve pod različitim razinama fizičkog napora.

Kvantitativni rezultati testiranja potom omogućuju medicinski utemeljene, individualno optimizirane preporuke:

- a) je li u zdravstvenom smislu sve u redu s organizmom da bi bio spreman za vježbanje
- b) plan optimalnog treninga za sportaša, rekreativca ili jednostavno za osobu koja radi boljeg zdravlja želi najracionalnije održavati dobru fizičku kondiciju
- c) plan mršavljenja: kombiniran plan prehrane i treninga (uz mjerenje bazalnog metabolizma i određivanje postotka masnoće u organizmu)

TOČKA NA I

U sklopu Kalipera djeluje i fitness-centar pod vodstvom Alena Tomića, osobnog trenera. Provode se individualni treninzi ili vježbanje u manjim skupinama pod stalnim nadzorom trenera, s ciljanim programima vježbanja: za mršavljenje, za poboljšanje kondicije, za poboljšanje sportskih rezultata (uključujući i pripremu za natjecanja), za sanaciju sportskih ozljeda, uključujući i postoperativni oporavak, za oslobađanje od stresa te za bolji izgled tijela.

Testiranje forme

IZOKINETIČKIM DIJAGNOSTIČKIM UREĐAJEM PRECIZNO ODREDITE SNAGU I IZDRŽLJIVOST MIŠIĆA

Utege diže kao od šale, trči, vozi bicikl, naporno trenira gotovo svakodnevno... Zdrav je kao dren i nikad nije bio ozbiljno ozlijeđen. Odjednom, škripa u koljenu i lagani bolovi. Upravo se to dogodilo Krešimiru P., kandidatu Men's Health fitness izazova. Stoga je

posjetio Centar za sportsku medicinu Kaliper te kod dr. Nataše Desnice obavio testiranje na izokinetičkom dijagnostičkom uređaju. Takav uređaj služi za precizno određivanje snage i izdržljivosti mišića te eventualnih deficita u odnosu na očekivane vrijedno-