



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Erika i Milana na predavanju u Gradskoj knjižnici u Puli

sno odlučila spoznati i razotkriti. I uspjela sam, jer sve je u glavi, a obrok se može pripremiti u 40 minuta", priča Milana koja svoje obroke ponekad priprema i večer prije. " Sve je spremno, stalno imaš pri ruci hranu koja je zdrava, lagana i ne deblja, a drži te sitom. I što je najbolje ne možeš doći u iskušenje za "zabranjenom hranom". Jednom kada se tako počneš hraniti, ne žudiš više za junkom? Naravno od cvjetače, rafaello kuglice od kokosa. Pa, svako toliko si treba dati oduška. To je nagrada, ali radi se o tome kada kreneš s ovim da te tijelo više ne traži,

priča Milana koja veli da joj je promjena prehrane povećala razinu energije.

U svemu tome vodi se računa u Udruzi Balance koja u svojim radionicama sadrži nutritivni dio s dnevniciima prehrane, detoksikacijom, savjetima o napadima gladi, receptima.

Nutritivni, rekreativni i mentalni dio

Potom je rekreativni dio s principima, metodama i zabudama u treniranju ali i ono što je u ovom pristupu najvažnije - mentalni pristup koji uključuje alate, metode

dizanja samopouzdanja, samokontrolu, dizanje svijesti o vlastitoj vrijednosti i snazi te moći koju posjeduje duboko u sebi svaka osoba. " Svaka naša misao, duboko uvjerenje o sebi kreira našu realnost, tako i takozvani self-talk (pozadinski govor u našim glavama) kreira naše tijelo! Većina nas živi nesvjesno, te mislimo kako nam je kriv život, roditelji, pekara, geni. No, dizanjem svijesti prihvaćamo svoju odgovornost i tada smo u mogućnosti i promijeniti ono što želimo. Danas sam žena koja zna što želi, jedno od toga je i pomagati ljudima sa istim izazovom, znajući kako im je u vlastitoj koži. Kako bi svoje znanje svakodnevno upotrijevala i davala što kvalitetniju uslugu, upisala sam i školu za fitness trenera, te i dalje ulažem u sebe, u seminare, knjige, ljude koji žive primjermom onih kvaliteta i znanja koje i sama želim imati.", priča Milana koje svima koji se bore s viškom kilograma poručuje da je moguće sve što žele i da vrijede upravo takvi kakvi jesu, samo su to zaboravili, i trebaju nekog tko će ih na to i podsjetiti! Moraju pronaći onaj pravi balans u sebi koji će vidjeti i na sebi.

Lara BAGAR

50 nijansi iskustva s Body tehnikom

Iskoristite svaki sunčani dan tako da barem 30 minuta provedete na zraku. Upijajte i napajajte se tako da se- uzemljite! To znači da čvrsto, poput korijena stabla, pritisnete podlogu na kojoj stojite i osluhnete spoj s tijelom, budete u njemu i odmorite glavu

U mjesecu u kojem dani postaju sve duži, kada ponovno osluškujemo cvrkut ptica, a priroda, cvijeće i šume se bude, podsjećamo vas da se budite i vi. Svatko od nas kroz različite nijanse doživljava svoje tijelo, različita su nam iskustva u vježbanju, drugačije potrebe za pokretom. Sve su to pokazatelji naše vitalnosti. Bogatstvo iskustva koje postizemo kroz raznovrsnost vježbi i pokreta vidljivo je na tijelu, disanju i

Slika 1. i 2. Okrenite se ledima stablu i obgrlite ga. Uzemljite se tako da čvrsto stisnete stopalima podlogu dok je ostatak tijela uspravan. Duboko dišite šireći svoju dijafragmu dolje-naprijed, bočno i straga (kao da je prostor ispod rebra veliki balon koji se napuhuje i ispuhuje). Zatim kroz udisaj otvorite svoju prednju stranu tijela kao da se želite izdužiti još više prema suncu. Osjetite istezanje mišića pr-

(igra guranja i povlačenja) i što više protegnite bočnu stranu tijela. Izdijem dlan gornje ruke položite uz dlan donje, savijte koljena, podignite pete od poda, podvučite guzu pod sebe i aktivirajući trbuh gurajte s obje ruke deblo od sebe. Uključit ćete gotovo sve mišiće jedne strane tijela. Ponovite i na drugu stranu šest puta.

Slika 5. i 6. Licem deblu uhvatite ga u visini ramena i jednim stopalom se oslonite o njega. Duboko udah-



držanju. U PBS centrima učite nove vježbe, nailazite na nove izazove, ali ne zaboravite da ih trebate i možete sami potražiti u svome tijelu. Radi se o dubokom pokretu disanja kojemu vas učimo. Iskoristite svaki sunčani dan tako da barem 30 minuta provedete na zraku. Upijajte i napajajte se tako da se- uzemljite! To znači da čvrsto, poput korijena stabla, pritisnete podlogu na kojoj stojite i osluhnete spoj s tijelom, budete u njemu i odmorite glavu (Ana Marija Jagodić Rukavina). " Mi vas vodimo po prirodi i otkrivamo kako sve možete ostvariti vezu i povezanost sa samima sobom kroz zanimljive rekvizite i vježbe.

snog koša, ramena i ruku. Izdijem podignite opruženu nogu prema naprijed, spustite se u počučanj, zaoblite leđa i kao da želite deblo povući za sobom naprijed. Osjetite snaženje trbuha i noge, a istezanje leđa, ramena i ruku. Naizmjenično i s drugom nogom ponovite osam puta.

Slika 3. i 4. Okrenite se bočno stablu s istom snagom uzemljenja. Bližom rukom oslonite dlan na deblo, a drugom rukom ga uhvatite iznad glave. Gornji dio tijela će sa saviti prema stablu. Duboko udahnite i istovremeno bližom rukom gurajte deblo od sebe, a gornjom rukom povlačite deblo prema sebi

nite. Istovremeno rukama povlačite deblo prema sebi dok stopalom gurate deblo od sebe. Snažno uspravljajte svoj trup i glavu, aktivirajte mišić leđa od zdjelice do glave, spajajte lopatice i osjećajte otvaranje prsnog koša. Izdijem se spuštajte u počučanj i pokušajte potpuno opružiti podignutu nogu, a leđa zaoblite. Ruke rade povlačenje, a noga guranje što će proizvesti snažne sile koje će vas istegnuti i prethodno osnažiti. Ponovite četiri puta svakom nogom. Pravilnim disanjem pomoći ćete tijelu da ubrza protok limfe, očisti ga od toksina i da se meko tkivo bolje opusti.

Uživajte u otkrivanju!!!

Erika: Svi mi možemo biti debeli i sretni, ali možemo biti još sretniji

Erika je zaposlena majka troje djece u ranim 30-im godinama sa svim obavezama kakve nosi velika obitelj i suvremeni užurbani tempo života. Bezvoljna, apatična u jednom je trenutku imala previše kilograma. Erika je u manje od godinu dana smršavila 30 kilograma i kaže da je preporođena. I ne kaže to samo ona, već i njezin suprug i djeca. Stanuje 20 kilograma od Pule, ne propušta odlazak u teretanu, promijenila je prehranu i napominje da je mentalna komponenta najvažnija karika koju je ranije zanemarivala. " U glavi je okidač za promjenu. Promjena nastupa kada se okrenemo sebi. Ovo je princip koji do sada nisam znala, a u "Balanceu" sam ga otkrila. Svi mi možemo biti debeli i sretni, ali možemo biti još sretniji", kaže Erika.