



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## Zabava i raznovrsnost Body tehnike



**Danas vas motiviramo novim rekvizitom koji je svuda oko nas - okvir od vrata**

Iz nedjelje u nedjelju pišemo o vježbanju, pokretu, tijelu i Body tehnici koja se kontinuirano gradi i razvija kroz principe raznovrsnosti i zabave kako bi se tijelu pružili novi neuro-mišićni izazovi kroz različite sprave, rekvizite i vježbe te odgovorila pojava monotonije, dosade i brze adaptacije. Danas vas motiviramo novim rekvizitom koji je svuda oko nas - "okvir od

pola minute naprijed natrag dok je ostatak tijela čvrst, uspravan i ne miče se. Ponovite i drugom nogom. Vježbom ćete razgibati kuk i potaknuti ovlaživanje unutar zgloba što je potrebno svima koji puno sjedite ili stojite u mjestu.

Slika 3. i 4. Uspravnog tijela se okrenite licem otvoreno i položite vaše dlanove bočno na okvir. Ovisno o mobilnosti vaših ramena to može biti više ili niže. Uдахните i pritom svojom prsnom kosti i gornjim dijelom tijela izadite naprijed iz okvira vrata. Nemojte uvijati donji dio leda ili gu-

savijate u koljenima do pedeset stupnjeva), a zatim izdisajem uz snažan potisak rukama naprijed na okvir napravite stražnju rotaciju zdjelice, podvucite guzu i istegnute donji dio leda. Ponovite osam puta.

Slika 7. i 8. Iz iste pozicije tijela kao i u prethodnoj vježbi iz počućnja na udi-



vrata". Kad god prolazite kroz njega, zastanite, protegnite se ili osnažite neki dio vašeg tijela.

Slika 1. Okrenuti bočno ili licem okviru vrata, uspravno stanite s nogama u širini kukova, dlanovima oslonjeni bočno ili gore okviru. Snažno prodžite dok se istovremeno žustro podižete na poluprste i spuštate na puno stopalo kroz pola ili jednu minutu. Ubrzate disanje i cirkulaciju krvi i limfe te probuditi uspavano tijelo.

Slika 2. Iz iste pozicije nastavite vježbati tako da jednu nogu nižete iz kuka

rati glavu ispred prsa. Izdisajem se vratite "u kuću", rukama gurajte bočno okvir kao da ga želite proširiti i u počućnju zaoblite i istegnute leda dok istovremeno snažno aktivirate trbušne mišiće. Ponovite osam puta.

Slika 5. i 6. Uspravno se postavite okviru tako da gledate jednu stranu. Noge postavite malo šire od širine kukova, isprepletene dlanove postavite na okvir u visini ramena. Udisajem se polagano spuštate u funkcionalni čučanj (prvo kreće pokret iz zdjelice, guzom se oslonite o okvir, a zatim se

saj napravite odklon trupa u stranu gdje suprotna ruka ide preko glave, a ruka koja ostaje hvata se s unutarnje strane okvira. Osjetite istezanje bočnih mišića trupa, te zbog suprotnih sila istezanje ramena ruke koja se drži. Izdisajem ruka vas vraća u početnu poziciju i prolazi ispod druge ruke koja sada gura okvir, trup se rotira u smjeru ruke, zdjelica se podvlači, a leda zaoble. Aktivirat će se križni trbušni mišići te istegnute rame, ruka i leda. Ponovite šest puta na jednu, a zatim šest puta na drugu stranu.



Janet Jackson u 50-oj je, konačno, dočekala beb

### ČETRDESETE

**Slavnih mama koje su prvi put rodile u 40-ima ima mnogo.**

**Primjerice, Kelly Preston, Beverly D'Angelo, Geena Davis, Halle Berry, Celine Dion, Kim Basinger, Mariah Carey**

### PEDESETE

**U 50-ima su po prvi put rodile američka producentica Helen Morris, supruga Martina Scorsesea, američka fotografkinja Annie Leibovitz, talijanska pjevačica Gianna Nannini**

Pjevačica Gwen Stefani imala je 44 godine kad je 2014. godine rodila trećeg sina Apolla Bowieja Flynnna. Komičarka i glumica Tina Fey drugu je kćer Penelope rodila u 42. godini, baš kao i glumica Brooke Shields drugu kćer Grier. Iste je dobi bila i glumica Kim Basinger kada su ona i njezin tadašnji suprug Alec Baldwin postali roditelji kćeri Ireland. Slavna kanadska pjevačica Celine Dion dugo je pokušavala zatrudnjeti, a nakon niza neuspješnih umjetnih oplodnji, 2010. je godine konačno rodila - blizance Eddyja i Nelsona.

Nakon jednog pobačaja i prošla kroz različite tretmane koji pospješuju plodnost, pjevačica Mariah Carey majka dječaka Moroccan i Monroe postala s 42 godine. U istoj je dobi rodila i glumica Uma Thurman. Treću kćer, Rosalind Arushu Arkadinu Altalune Florence Thurman-Busson rodila je 2012. godine. Meryl Streep četvrtu kćer Louisu rodila kad joj je bila 41 godina, dok je australaska oskarovka Nicole Kidman kćer Sunday Rose rodila s 40 godina. Kćer Faith rodila joj je surugot-majka tri godine kasnije.

blizance Antona i Oliviju koje je dobila u vezi s glumcem Alom Pacinom kojem je tada bilo 65.

### Umjetne oplodnje

Oskarovka Geena Davis prvu je kćer, Alizeh, rodila s 46 godina, a dvije godine kasnije postala je majka blizanaca Kiana i Kaiisa. Njezina kolegica Susan Sarandon prvo je dijete, kćer Evu Amurri, rodila s 39 godina, a

sinove Jacka Henryja i Mileasa Guthrieja, iz veze s glumcem Timom Robbinsom, dobila s 42, odnosno 45 godina.

I oskarovka Halle Berry rodila je u četrdesetima. Kćer Nahlu koju je začela u braku s tadašnjim suprugom Gabrielom Aubryjem, dobila je kada joj je bila 41 godina, dok je drugo dijete, sina Maceca čiji je otac francuski glumac Olivier Martinez, rodila s 47 godina.