

POŠTUJE NJIHOVO TIJELO

# oko šipke



U kući se može vježbati i na stolici

mnoštva studija i tisuća polaznika, to više nije marginaliziran ples niti sport. Ako netko još uvijek ima optužujući pogled na ples oko šipke, treba preispitati svoje mišljenje i doći pogledati koje natjecanje."

Ples na šipci je prije svega akrobatska, a ujedno i sportska disciplina. Svatko tko se je okušao u plesu oko šipke uvjerio se u istinitost ove tvrdnje. Ples na šipci sve je popularniji pa tako imamo mnogo centara za S-fitness i ples oko šipke diljem Hrvatske, a samo u Puli ih je već nekoliko: S-fitness na Busoleru, i S-pole dance na Marsovom polju.

Nikolina Jurišić, poznata plesačica i instruktorka Pole Dancea i S-fitnessa koja punom parom živi svoj san, razbija predrasude koje prate ovaj sport. Svoju karijeru započela je kao balerina i plesačica suvremenog plesa u Italiji te se je tamo, vidjevši jednu balerinu kako pleše oko šipke zaljubila u ovaj sport i odlučila preusmjeriti svoju karijeru ka "senzualnijim" vodama. Do sada je držala zavidan broj obuka, radionica, škola, putovanja i na kraju je ostvarila svoj san otvaranjem S-fitness studija u Puli. Da ples na šipci nije disciplina rezervirana samo za žene, Nikolina potvrđuje činjenicom da postoje i izvrsni muški poleri! "Muškarci imaju snagu kao izvrsnu predispoziciju. Natječu se u zasebnoj kategoriji na Pole Sport natjecanjima ili u parovima s ženama." "U našem se S-fitnessu ipak bavimo isključivo ženskim tijelom i umom, podizanjem samopouzdanja i senzualnosti kod žena, inspirativnim, motivirajućim i prilagođenim pristupom nježnijem spolu. U

## Picassov luk

**Za što je koristan:** Ovaj pokret otvara grudni koš, što može olakšati astmu i druge respiratorne tegobe, a ujedno i blago masira prednju stranu srca. Ovo je vježba za gipkija leđa i bokove te za otvaranje područja zdjelice. Slobodno zabačena glava povećava dotok krvi u mozak, što održava sinapse u punom pogonu.

**Počtnici:** Sjednite na stopala i razmaknite koljena za širinu kukova. Desni dlan stavite na pod iza sebe, oko 30 cm od stopala. Zadržite stražnjicu na stopalima, udahnite i izvijte leđa pa isturite grudi ispred sebe. Oslonite se na desnu ruku.

**Prijelazni:** Stavite desni lakat na pod iza sebe, oko 50 cm iza stopala. Dlan je na podu. Oslanjajući se na lakat, izdahnite i izvijte leđa u luk prema gore, glavu zabačite unatrag.

**Napredni:** Stavite desni dlan iza sebe, oko 30 cm od stopala. Prsti su okrenuti prema zidu iza vas. Udahnite i izvijte leđa, oslanjajući se na desnu ruku podignite stražnjicu sa stopala i što više isturite zdjelicu prema naprijed.



S-fitnessom ne bave se samo vitke ljepotice

odnosu na ostale ženama bliske tjelovježbe kao što su yoga, pilates i aerobik, S-fitness ženskom tijelu vrlo brzo daje rezultate a pritom zadržava ženske obline. Uz prilagođenu glazbu i meditativno zagrijavanje sve djeluje nježno, lagano i vrlo opuštajuće.

## Buđenje ženstvenosti

Ples na šipci također je idealna tjelovježba za kralježnicu. No, najveću razliku od drugih vrsta tjelovježbi čini osjećaj zadovoljstva sobom, svojim

plesa oko šipke. "Ples i sport oko šipke možemo podijeliti na dvije velike grane - sportsku i senzualno plesnu. S-fitness podrazumijeva senzualno-meditativan workout te je svakom treningu vrhunac ples kao ispunjenje vlastite osobnosti (posebice erotskog dijela). No, za razliku od mnogih drugih programa senzualnog plesa, kod ovoga na šipci pridajemo mnogo pažnje tehnički ispravnom izvodenju elemenata te kontinuiranom napretku i obogaćivanju istih." Vidljivi rezultati (vanjski i unutarnji) postižu se već nakon mjesec dana treniranja ukoliko se vježba barem nekoliko sati tjedno.

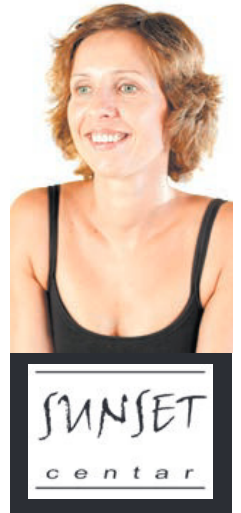
S-fitness trening budi ženstvenost. Žene su rođene s oblinama koje prirodno "strše" na sve strane, današnji modni trendovi rađeni su tako da skrivaju obline i žele ih se riješiti, što je nasilan čin spram ženske prirode. Trenerice kod polaznika razvijaju osjećaj samosvijesti i osobnog zadovoljstva sa svojim tijelom. Svaha treniranja je da žena prihvati sebe, svoje tijelo i svoju senzualnost. Izgled uopće nije važan kao ni tip žene kojemu pripadate. Ovaj ples djeluje terapijski i kod poljuljanog samopouzdanja zato što daje praktične tehnike pomoću kojih se žene osjete privlačnim i seksipilnim. Slijedi nekoliko jednostavnih vježbi za izvođenje kod kuće.

**U odnosu na ostale ženama bliske tjelovježbe kao što su yoga, pilates i aerobik, S-fitness ženskom tijelu vrlo brzo daje rezultate a pritom zadržava ženstvene obline**

ženskim, senzualnim bićem, usklađivanjem pokreta i predivan osjećaj slobodnog meditativnog plesa." Dodaje Jurišić koja je pojasnila i razliku između S-fitnessa i klasičnog



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen CarićSUNSET  
centar

# Kućni rekviziti u pomoći kod osteoporoze

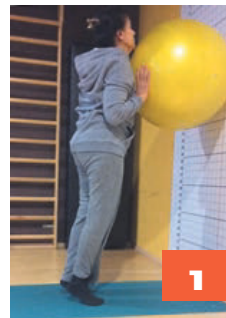
Svima vama koji živite život sa ovom dijagnozom za vježbanje kod kuće nabavite jednu veliku loptu 55-65 centimetara veličine, jednu malu soft lopticu oko 22-25 centimetara veličine, elastičnu traku srednje čvrstoće, par utega ili dvije bočice za vodu od pola litre, valjak za tijesto i štap od metle. Sve navedeno pomoći će vam u vježbanju kod kuće koje će biti raznovrsno ali će svaki rekvizit vašem tijelu dati i drugačiju stimulaciju. Današnje vježbe pomoći će vam da svome tijelu pružite drugačije stimulanse od možda već naučenih vježbi

visoko na polu prste zadržavajući svoj uspravan stav opruženih nogu i pritom osvijestite svoje duboke mišićne zdjelice dna. Zadatak vam je stisnuti analnu i vaginalnu regiju, a zatim taj stisak povlačiti prema gore, kao da "liftom" podizete svoju zdjeličnu diafragmu prema vratu - uvijek na izdah. Jednu minutu radite vježbu podizanja na polu prste i pokušajte ubrzati ritam podizanja što će još dodatno poboljšati krvnu i limfnu cirkulaciju periferije.

**Slika 2.** Iz iste pozicije tijela i lopte podignite jednu nogu u zrak tako da vam je stopalo u visini koljena

loptu tako da su vam noge savijene pod kutom od devedeset stupnjeva. Udahnite i pokušajte samo održati loptu i svoje noge mirnima. Izdisajem, ukoliko možete kontrolirati loptu opružite svoje noge, lopta se pomiče prema gore i čvrsto stisnite mišićne nogu, a stopala povucite prema sebi. Udisajem polako savijate koljena i stopalima gnječite loptu. Ponovite osam do deset puta. Vježba razvija vašu neuro-mišićnu koordinaciju, stabilizira zdjelicu i u zatvorenom kinetičkom lancu snaži mišiće nogu.

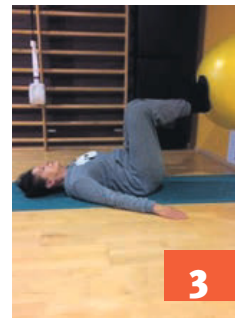
**Slika 5.** Iz iste pozicije jednu nogu oslonite stopa-



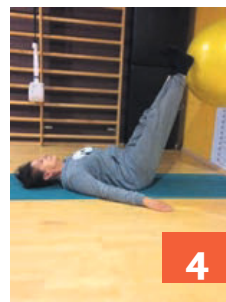
1



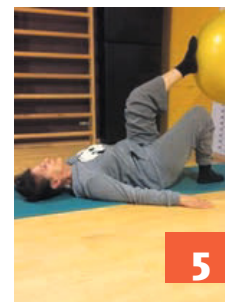
2



3



4



5

koje izvodite kod kuće. Moj savjet vam je da se ne zatvarate u uvijek isti krug vježbi već da ih nadograđujete i zamjenjujete novima. Tako bolje razvijate svoju snagu, fleksibilnost, koordinaciju te mentalne funkcije.

**Slika 1.** Stanite ispred zida i oslonite loptu na nje, a svoje dlanove na loptu. Uspravite trup što više možete dok su vam noge u širini kukova. Udahnite duboko šireći svoj prsni koš. Izdahom se podignite

stojne noge. Svjesno dišite, izdahom aktivirajte mišićne zdjelice dna i brojite do petnaest pa zamijenite nogu. Vježbu možete izvoditi zadržavanjem pozicije ili u dinamici podizanja pa spuštanja jedne i druge noge.

**Slika 3.** i 4. Legnite na pod izduženog trupa, ruke su četrdeset i pet stupnjeva od tijela i stišću pod, leđa i zdjelicu sa čvrsto na podu, truh aktiviran. Loptu oslonite o zid i svoja stopala položite na

lom na pod dok je drugo na lopti. Udahnite i pojačajte pritisak stopalom o loptu. Morate dozirati pritisak jer će se inače lopta previše micati, a to ne želimo. Izdisajem opružite koljeno noge koja je na lopti kotrljajući je po zidu prema gore te pritisakom stopala noge koja je na podu aktivirajući mišićne stražnjice malo odvojite zdjelicu od poda. Ponovite osam puta jednom pa drugom nogom.

Ova vježba daje vam mogućnost i da samo izmjenjujete nogu koja drži loptu. Pritom vodite računa da pokret iz kuka ide ravno bez da se bedro rotira na van ili unutra. Jednu nogu povučete prema truhu, a zatim prema lopti cijelim stopalom, a druga noga istim putem prema podu i tako naizmjenično. Istražujte, vježbajte i neka vaše tijelo bude u funkciji. Naše tijelo može se liječiti samo pokretom, nikako mirovanjem.