

HRVATSKE 2017.



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Plivanje je lijek ako znate kako

Plivanje i same vježbe u vodi su dvije različite aktivnosti. Cilj plivanja je maksimalno smanjiti otpor vode, dok kod vježbanja u vodi koristimo upravo otpor vode da uravnotežimo mišićnu snagu i poboljšamo srčano dišni sustav

More kao najveći fitness centar u prirodi jednostavno je čudotvoran lijek za organizam. Samo uroniti tijelo u njega je već ljekovito, raditi vježbe u moru najbolja je opcija protiv stresa, regeneracija nakon napornog fizičkog opterećenja i rehabilitacija ako imate bolove u zglobovima ili kralježnici. Plivanje i same vježbe u vodi su dvije različite aktivnosti. Cilj plivanja je maksimalno smanjiti otpor vode, dok kod vježbanja u vodi koristimo upravo otpor vode da uravnotežimo mišićnu snagu i poboljšamo srčano dišni sustav.

Slika 1. Ako patite od tegoba u lumbalnom ili vratnom dijelu kralježnice plivanje, posebno prsnim stilom nije preporučljivo jer tim stilom plivanja opterećujete upravo te dijelove. Bolovi, ograničena pokretljivost, vrtoglavice i česte glavobolje znak su da prikazan stil plivanja na slici trebate izbjegavati zbog loše pozicije glave i vrata koja dodatno može stisnuti krvne žile, smanjiti prostore gdje izlaze živci i napeti mišići.

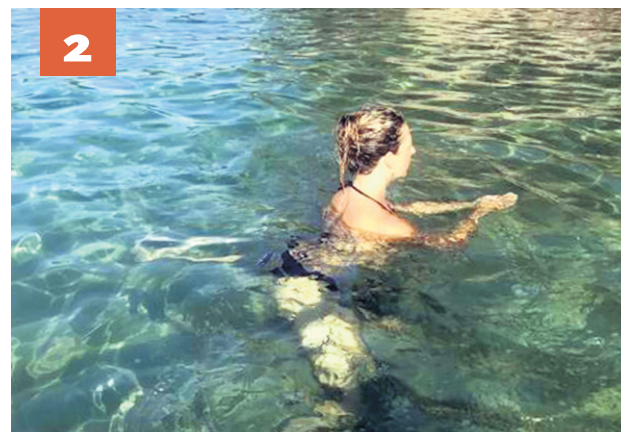
Slika 2. Ukoliko svoju zdjelicu spustite prema dolje u vertikalnu poziciju izdužite će se cijeli trup, vrat i položaj glave biti će optimalniji, izdužit ćete ga i otvoriti prostore između kralježaka, takvim plivanjem ćete smanjiti nelagodu, a i vaša frizura će ostati sačuvana.

Slika 3. i 4. Najoptimalnija pozicija za vrat je u plivanju unatraske, ruke i noge rade isti pokret kao kod prsnog plivanja ali unatraske. Mijenjanjem položaja trupa, okomito ili vodoravno te smjera plivanja bočno ili unatraske, svojoj kralježnici ćete pružiti drugačije uvjete i ravnomjernija opterećenja. Plivanje kraul tehnikom isto opterećujete kralježnicu jer rotirate trup prilikom zaveslaja i uzimanja daha samo na jednoj strani. Skretanje u jednu stranu, prilikom ove tehnike plivanja, znak je neravnoteže u snazi ruku i trupa. Pokušajte ravnomjerno opteretiti vrat i trup uzimajući zrak s obje strane te snažnijim zamasima na slabijoj strani (onoj u koju skrećete). Ledna tehnika plivanja gotovo je najoptimalnija zbog položaja plutanja u vodi. Međutim, ova tehnika jače opterećuje ruke i ramena pa pripazite ukoliko imate problema s tim dijelovima tijela. Što češće mijenjajte stilove plivanja zbog ravnomjernijeg optere-

ćenja kralježnice, koristite vertikalnu- uspravnu poziciju plivanja i izvodite pravilne vježbe za dijelove tijela s kojima imate probleme.



SUNSET
centar



Granice ne postoje, a život nudi
obilje izazova, poručujem ova
simpatična i atraktivna Rovinjka

