



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen CarićSUNSET
centar

ruke, ramena i rameni obruč (napeta ramena izazivaju nelagodnost u vratu). Samo plutajte rukama i gornjim dijelom tijela, a kada osjetite opuštenost ramena i vrata dodajte pokret spuštanja brade prema prsima na izdisaj i na udisaj izduživanje vrata tako da glava bude što više iznad vode. Ponovite šest do osam puta. Ponovo udahnite izduživanjem vrata, a izdahom prijeđite u novu vježbu, lijevom rukom gurajte vodu od sebe dok desno uho spuštate prema desnom ramenu (odklon glave). Zatim desna ruka gura vodu, a odklon glave ide u lijevo opet na izdisaj. Naizmjenično šest do osam puta.

Nakon odrađenih vježbi na trenutak se primirite i pokušajte osjetiti kakav je osjećaj u sva tri dijela kralješnice i ako je potrebno ponovite vježbe kod sljedećeg ulaska u more dok ne osjetite olakšanje.

Vježbe Body tehnike u moru za zdravu kralješnicu

Vjerojatno je svatko od nas u nekoj fazi svoga života, neovisno o dobi iskusio nelagodu ili bolove u nekom dijelu kralješnice. Podaci govore da je to jedan od vodećih zdravstvenih problema današnjice. Upravo iz svega navedenog Body tehnika u svom radu posebnu pažnju posvećuje zdravlju kralješnice koja je stup našeg tijela. Pravilno plivanje i danas predložene vježbe u moru pomoći će vam da osvijestite, povežete um i tijelo te uz relaksirajući učinak morske vode osnažite i istegnute mišiće lumbalnog, prsnog i vratnog dijela kralješnice. Mislimo budite povezani s pokretom koji radite i dijelovima tijela koje osjećate da stvorite bolju živčano-mišićnu povezanost. Vježbe možete raditi u moru do visine struka, pazuha ili u dubokom.

Slika 1. i 2. Donji dio kralješnice - opružite cijelo tijelo u vodi i opušteno plutajte. Pravilno dišite tako da širite prostor svog trbuha prema gore, bočno i prema natrag dajući prostora najvećem dišnom mišiću dijafragmi. Slušajte svoj dah preko vode, neka udisaj traje pet-šest sekundi i izdisaj isto toliko. Iz te opu-

štene plutajuće pozicije posebno osvijestite lakoću vaših nogu. Održavajući se na površini vode radom vaših ruku na izdisaj započnite vježbu privlačenja nogu prema prsima ali tako da pokret krene iz rotacije zdjelice (podvlačenja guze) koju trebaju napraviti vaša donja hvatišta trbušnih mišića s povlačenjem opuštenih nogu prema sebi. Pokret treba ići iz trbušnih mišića, a ne mišića nogu. Ponovite šest do osam puta.

Slika 3. i 4. Prsni dio kralješnice - okomito položenog tijela u moru, s rukama opuštenim bočno u visini ramena radite pokret spajanja ruku kroz vodu ispred tijela, a zatim otvaranja ruku iznad vode što više iza tijela da vam se otvori prsna kost, šest do osam puta. Zatim zamijenite otpor vode. Zatvaranje ruku ispred tijela iznad vode te otvaranje ruku uz otpor vode iza tijela šest do osam puta. Osjetite snaženje mišića između lopatica kada su ruke iza tijela, a istezanje kada su ruke ispred tijela.

Slika 5. 6. i 7. Vratni dio kralješnice - okomitog tijela u moru savijene ruke položite na površinu mora. U ovoj poziciji trebate što više opustiti

VEĆ IH SAMO PRESELE NA OTVORENO

prema svijetu, me sebi



Joga u hladu kraj jezera



Dvadesetak vježbača uživa u Maksimiru

točno. U nekim stilovima joge čak prevladavaju muškarci". Ova 35-godišnja Zagrepčanka školovana je njegovateljica i majka četvero djece. Jogom se namjerava baviti profesionalno pa pohađa tečaj Divya yoga škole kojim će steći status učitelja joge. Na promjenu profesije motiviralo ju je, kaže, roditeljstvo i osobni zdravstveni problemi, ali i želja za promjenom.

- Krenete radi fizičke dobrobiti, a na kraju se to završi tako da se mijenjate iznutra. Medicinski, joga je dobra za sve tegobe, probleme s kralježnicom, glavobolje... Nema čovjeka kojem ne može biti prilagođena, niti položaja koji ne možete raditi - poručuje Barbara. Treba, kaže, ipak biti oprezan i najprije ići na vodene sate da bi se izbjegle ozljede.

Trčanje, bicikljanje i joga u Maksimiru su ovog ljeta uvjerljivo najpopularniji. Specifično je u slučaju joge, uvjerava trenerica tradicionalne joge, što se kroz tu aktivnost mijenja stil života, stav prema svijetu, ljudima, i prema samome sebi. Da-

našnjem čovjeku, zaključuje, treba takva promjena.

S njom se slažu i Zagrepčani koji su prostrli ručnike i prostirke u ugodnom hladu kraj jezera. Vrućina je ovdje, kaže, podnošljiva, čak i motivira na izlazak u prirodu. Najstarija među njima dobrano je zakoračila u sedamdesete, ali unatoč tome zavidno je gipka i uspijeva zauzeti i prilično zahtjevne položaje. Može to, po svoj pri-

lici, zahvaliti upravo treninzima joge, koje je na neko vrijeme prekinula zbog problema s koljenom. Velimir (48) bavi se jogom već nekoliko godina, a počeo je upravo s Barbarom u grupi. "Joga balansira tijelo, um, usklađuje", argumentira svoju odluku da se bavi baš tom aktivnošću. Vježbanje u otvorenom, kaže, ima puno benefita jer je prozračnost puno bolja nego u zatvorenom.

Pozitivna atmosfera

- Podloga je doduše malo neravna, ali i to ima svoje čari, jer se kroz neko vrijeme čovjek izbalansira na stopalima i na nogama, tako da neke vježbe u dvorani postaje puno lakše raditi - objašnjava Velimir. U Maksimir dolazi gotovo svake subote, a vježbanje u prirodi zdušno svima preporučuje.

Za socijalnu radnicu Andrijanu (51) joga u Maksimiru ljetna je koncepcija, dok u ostatku godine trenira pilates. Privukla ju je, otkriva, priroda, dobro društvo i pozitivna atmosfera. Vrućina je ne ometa. "Pa u hladu smo", kaže.

Za treniranje nije potrebna nikakva investicija. Ako nemate prostirku, dovoljan je ručnik za plažu. I dobra volja. Ovdje je očito ima dosta, vidi se to na licima...

