

ODUŠEVJAVA SUGRAĐANE, I STARE I MLADE


 Tjelovježba

 Piše body instruktora
 Morena Poglajen Carić

Vježbajmo na jesenjoj kiši



Nemojmo biti nesretni kada vidimo da se sprema ili pada kiša. Kruženje vode u prirodi savršena je i značajna pretvorba koja omogućuje život na Zemlji. Kako voda kruži u prirodi tako kruži i našim tijelom, čisti ga, podmazuje, hrani, obnavlja. Plesni korak može biti svaka vježba koje se sjetite s kišobranom kao rekvizitom.

Slika 1. Vježba otklona - hodajući dignite kišobran što više iznad glave i izdružite tijelo. Savijajte tup desno-lijevo, u hod ili se zaustavite. Stisnite trbušne, mišićne nogu i stražnjice. Otvoreni kišobran i borba s vjetrom, ako ga ima, biti će dodatni stimulan vašim mišićima i pokretljivosti kralježnice.

Slika 2. Vježba hod rode - u hod ili stajanju u mjestu podignite iz kuka jednu, pa dru-

normalnog i pritom se spustite u počucanj. Kada povećate dužinu vašeg koraka to će biti izazov za vašu ravnotežu ali i mišiće nogu, trbuha i leđa. Budite umjereni i oprezni. Samo igranje veličinom koraka možete svojem tijelu pružiti puno prilike za vježbu i napredak.

Slika 4. Vježba zanoženja - u sporijem ritmu hoda jednu pa drugu nogu kontrolirano i bez izvijanja leđa odignite od poda iza sebe. Pokret dizanja nogu neka odrade mišići stražnjice.

Slika 5. Vježba rotacije trupa - u svakodnevnom životu dok hodamo, vozimo auto ili sjedimo bezbroj puta okrenemo svoj trup lijevo ili desno. Uglavnom nismo ni svjesni što nam tijelo tada radi. Da bi unaprijedili ovaj pokret dok hodate, napravite malo veći

energizacije - na kraju svoje šetnje oslonite se na kišobran i s dubokim udisajem spuštajući trup u pretklon istegnite cijelo tijelo. Važno je da su leđa ravna od zdjelice do ramena i glava u istoj ravni. Da li će noge biti potpuno opružene ovisi o vašoj gipkosti. Bitna su



gu nogu savijenog koljena u stranu. Podignite nogu samo do visine na kojoj osjećate da imate dobru ravnotežu i kontrolirate držanje trupa (trbuha, leđa) i glave.

Slika 3. Vježba veliki iskoraci - kada krenemo u hodanje prirodom uglavnom su nam misli usmjerene na ono izvan nas. Ovom vježbom pokušajte misliti na svoje tijelo i pokrete koji se dešavaju dok koracate (stopala, koljena, kuk, leđa, trbuh, ramena, vrat). Zatim povećajte svoj iskorak. Neke korake bude malo duži od vašeg

iskorak jednom nogom, a suprotno rame okrenite u smjeru te noge i ispružite ruku s kišobranom u vis (suprotna ruka i iskoraka noga), trbuh uvucite i zadržite ravna leđa. Osvještavanje i izvođenje pokreta neka bude polako i kontrolirano, slušajte leđa.

Slika 6. Vježba istezanja - svaki treći korak završite tako da prednju nogu opružite s osloncem na petu dok izvodite pokret sjedanja na savijenu stražnju nogu ravnih leđa i uvučenog trbuha.

Slika 7. Vježba istezanja i

ravna leđa, kao ploča od stola, a koljena možete malo saviti.

Svaku opisanu vježbu možete raditi s kišobranom ili bez njega, kod kuće ili u prirodi, sami ili s djecom. Ove vježbe su pokreti koje mi svakodnevno, bezbroj puta i na različite načine izvedemo a da toga nismo ni svjesni. Promjenom dužine koraka, visine iskorake noge, brzine gibanja dijelova ili cijelog tijela možemo svakodnevno trenirati svoju koordinaciju, ravnotežu, centralni i periferni živčani sustav i mišiće.


 Šareni,
 veseli,
 neobični...