

## SURFANJE



Ravnoteža je najbitnija

## Stand up paddling

Sve je počelo na Waikiki plaži, kada je ekipa surfera počela koristiti veslo kako bi brže "uhvatila" savršen val i malo se pogurala kada nema vjetrova, a danas je popularni sport za koji je poludio čitav svijet. Nazivaju ga fitnessom u prirodi i meditacijom u pokretu, a vi ćete tijekom jedan sat vožnje sa svom opremom otkriti čari ovoga sporta i naučiti od toga kako se ponašati na vodi i održati na dasci do pravilnog zaveslaja i osnovnih tehnika veslanja.



Sklad uma, tijela i mora

dok u jednoj ruci drži Boga yoga dasku, a u drugoj veslo.

I dok ostali skakuću, rone, plivaju na, u i oko mora, "joga surferice" smireno započinju laganim vježbama disanja. Baš kao i u dvorani. Slijedi niz raznih asana. Baš kao na jogi. Nižu se razne vježbe istezanja. Baš kao na pilatesu. Rade i pozdrav suncu. Baš kao i u klasičnom jogu treningu.

## Usred uvala kobra na dasci

Sup yoga nema dobnih ograničenja i pogodna je za ljude sa problemima s kralježnicom i kukovima, a savršeno je za psihofizičku stabilnost u kojoj sudjeluju priroda i vježbanje.

Dok vježbaju sve su jako koncentrirane, jer je osnova ovakvog treninga ravnoteža koju može poremetiti i malo veći val obližnjeg glisera, nakon čega vježbačice padaju u vodu.

Osnovne su joga vježbe i to vinayasa joge, koje su ukomponirane i sa nekim elementima pilate-

sa. Najvažnije je pronaći središte tijela, jer tijelo se mora priviknuti na balans, priča Tihana koja veli da je svaki trening drugačiji i sa curama nasred uvala izvodi kobra na dasci. Veličanstven je to prizor, a ljetna joga, meditacija u pokretu, nazovite je kako god, nikoga ne ostavlja ravnodušnim. Uostalom, upravo je ovakav način vježbanja i najnoviji trend među bogatim i slavnima, stoga ne čudi što su za tim načinom tjelovježbe poludjele glumice savršene linije poput Jennifer Aniston i Kate Hudson, glumac Matthew McConughey i bivši biciklist Lance Armstrong.

Daska, za surf, joga, pilates, kupaci, kostim, more, postoji li ista idealnije za ljeto? A svi kojima je bilo teško koncentrirati se na prepunoj plaži, a vježbe yoge ili pilatesa imaju u malom prstu, uživati će izvedeci vježbe na morsknoj površini, okruženi plavetnilom kamo god pogledaju. Želite li u to uključiti i svog kućnog ljubimca, i njega poput Tihane stavite na dasku i krenite s vježbanjem.

## Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen CarićPreporuke  
za vježbanje  
nakon poroda

Čestitke svima vama koji ste postali roditelji. Uživajte u svakom trenutku, novim osjećajima i odgovornosti koja je pred vama. Drage mame, pronađite vrijeme za sebe i pomognite vašem tijelu da se što lakše nosi sa novim izazovima majčinstva. Da bi se vaša maternica vratila na prijašnje stanje potrebno je šest do osam tjedana. Osim dojenja tome će pomoći i danas opisane vježbe koje možete početi izvoditi već dva tjedna nakon vaginalnog poroda kako biste spriječili nastanak inkontinencije, vratili tonus mišićima nogu i trupa, istegnuli ledne mišiće i poboljšali sveukupnu cirkulaciju. Vaša beba neka bude uz vas ili na vašim grudima ukoliko se ne želite odvajati od nje. Budite svjesni mišića koje vježbate, pravilno i duboko dišite dok polagano i ispravno izvodite svaki pokret bez žurbe. Trajanje opisanih vježbi trebalo bi biti oko 12-15 minuta.

Slika 1. Vježba za trbuh - legnite na leđa savijenih nogu s rukama uz tijelo. Zdjelicu podignite pod sebe da osjetite lumbalni dio leđa priljubljen uz pod. Uvucite pupak na kralježnicu kako bi dobili ravan trbušni zid. Dalje u toj poziciji aktivirajte duboke prstenaste mišiće zdjelice tako ta si vizualizirate zadržavanje urina i vjetrova. Ponavljajte 12-15 i više puta, a kada ste

osvijestili sve navedeno, pokušajte zadržavajući leđa uz pod i pupak unutra odvojiti stopala deset centimetara od poda na izdisaj i vraćanje na pod udisajem.

Slika 2. Vježba za noge - iz iste početne pozicije kao i u prvoj vježbi između koljena stavite jastuk ili malu loptu. Udisajem podižite kukove od poda i osjetite aktivaciju mišića stražnjice i nogu. Izdisajem polagano tijelo, kralježak po kralježak, spuštajte na podlogu od prsne do lumbalne kralježnice i cijelo vrijeme stišćite koljenima loptu dok osjećate opuštanje i istezanje donjeg dijela leđa. Vježbu izvodite kao valove iz tijela bez spuštavanja kukova na pod i ponovite deset do dvanaest puta.

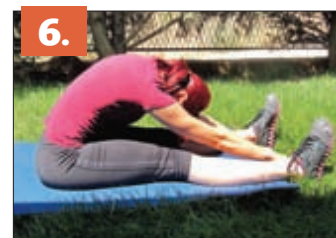
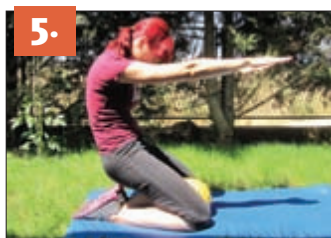
Slika 3. i 4. Vježba za trbuh i unutarnji dio bedara - iz iste pozicije kao u prethodnim vježbama i s loptom između koljena podignite noge u zrak ili ih ostavite savijene na podlozi. Udisajem izdužite trup i glavu, stisnite dlanovima i lumbalnim dijelom leđa pod. Izdisajem podignite glavu i ramena od podloge, ruke maksimalno istegnute prema naprijed dok istovremeno savijate koljena i stišćete loptu. Ponovite osam puta i svakim ponavljanjem jače i duže stišćite loptu. Osjetite snaženje cijelog trbuha, zdjelice i unutarnjih bedrenih mišića.

Slika 5. Vježba za stražnjicu i noge - sjednite se na pete

na mekanom površini sa loptom između koljena. Ukoliko vam položaj sjeda na petama ne odgovara ostanite u kleku. Udisajem uspravite kralježnicu, isprsite se i ruke podignite ispred sebe u visinu ramena, a lopatice pokušajte spojiti. Izdisajem snažno stisnite stražnjicu, odignite kukove od peta i podvucite stražnjicu pod sebe da osjetite zatezanje i snaženje mišića natkoljenica. Pritom uvucite pupak, zaoblite leđa tako da se lopatice što više razdvoje i istezite ruke prema naprijed da osjetite istezanje površinskih mišića leđa i otklonite napetost koja će se pojaviti nakon dugotrajnog dojenja. Ponovite osam do deset puta.

Slika 6. Vježba istezanja - kao na slici i zadržite poziciju kroz pet do šest dubokih udisaja i izdisaja.

Vježbe izvodite svaki dan ili tri puta tjedno, a u početku vam suprug može čitati upute i naglašavati koje mišiće trebate osvijestiti.



Sup joga