



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

tra!



S tri sam godine stao na dasku za windsurf, sa sedam počeo jedriti, a s osam kajtati, kaže Martin Dolenc



**Ne daj bože da je cijeli dan u kući, gotova je cijela obitelj. Kao mali nije imao mira, a ovaj sport ga je usmjerio, smiruje ga... Sad se sprema za Svjetsko prvenstvo u Kini koje će se održati od 11. do 26. studenog. Ima status vrhunskog sportaša i član je reprezentacije**

**Trener, Mariov tata**



Petar Pavlović osvojio je državno prvenstvo u freestyleu

## Vježbanje u trećoj životnoj dobi

Iako nakon šezdesete dolazi u promjena u funkcijama organizma, one ne znače nužno i nagli proces propadanja, već baš suprotno, uz malo vašeg angažmana vježbe mogu učiniti čuda za vaše tijelo, funkcije i psihičko zdravlje

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije treća životna dob i starenje vite veliki krug rukama prema natrag, a zatim polaganim dubokim izdisajem krug



SLIKA 1. i 2.

započinje oko šezdesete godine. Svaka životna dob ima svoje biološke, psihološke i socijalne značajke te prirodne fiziološke procese koji su normalan tijek životnog ciklusa. Iako nakon šezdesete dolazi do promjena u funkcijama organizma one ne znače nužno i nagli proces propadanja, već baš suprotno, uz malo vašeg angažmana vježbe mogu učiniti čuda za vaše tijelo, funkcije i psihičko zdravlje.

Moja majka ima šezdeset i šest godina, jedanaest operacija kralježnice u četrdesetima, a svoj oporavak i mogućnost izvođenja osnovnih gibanja dosegla je u svojim šezdesetima. Stručan rad, vlastita želja i optimizam su ono što tijelu treba neovisno o godinama. Nikada nije kasno učiniti nešto pozitivno za sebe.

Hodanje neka bude vaš početak. Po kući, oko kuće, u prirodi, ali hodajte. Krvožilni sustav i limfa važan su dio regeneracije svih tkiva zbog dopreme kisika i hranjivih tvari u njih, a ujedno i odvođenje otpadnih tvari. Svoju limfu možete pokrenuti tako da žustrim i ritmičnim pokretima malo podižete pete od poda i istovremeno snažno stižete i otvarate svoje šake. Pokret je sličan pumpanju (madraca za more). Izbrojite maksimalan broj ponavljanja koji možete izvesti, a zatim svaki tjedan povećajte broj ponavljanja za deset do maksimalnih šezdeset puta. Vježbu možete raditi svakodnevno.

Slika 1. i 2. Vježba za poticanje dubokog udaha i izdaha. Drugi korak u programu vježbanja je potaknuti pravilno duboko disanje jer disanjem tijelo eliminira sedamdeset posto otpadnih tvari iz organizma. Dubokim polaganim udisajem napra-

rukama prema naprijed uz istovremeno savijanje koljena i trupa naprijed prema podu ili samo do vaših koljena. Cilj vježbe je maksimalno produžiti udah i izdah, a opisani prirodni pokreti tijela pomoći će u tome. Ponovite osam do deset puta.

SLIKA 3.



SLIKA 4.



SLIKA 5.



SLIKA 6.



SLIKA 7.



Slika 3. Vježba zatvoreni leptir energizirat će povećati mobilnost vrata i gornjeg dijela leđa. Vježbe mobilnosti treći su korak u vašem vježbanju. Sjednite na pod, stolicu ili legnite na pod. Dlanove isprepletite i položite ih na potiljak (uvijek lubanju, a ne na meko tkivo vrata), spustite ramena, glavu nagnite naprijed i laktove usmjerite prema dolje. Osjetite ruke kao lagani uteg dok osjećate dubinu osjeta i točku do koje dopire istezanje. Kada god osjetite potrebu za opuštanjem napravite četiri ponavljanja.

Slika 4. i 5. Vježba harmonika za mobilnost prednje i stražnje strane tijela i ujednačavanje mišićnih sila važnih za pravilno i uspravno držanje.

Kao na slici 4. sjednite s dlanovima iza sebe i udisajem što više otvorite prsni koš i opruženim rukama pritisnite pod uz dizanje glave da izdujete vrat. Izdisajem kao na slici 5. spustite bradu na prsa, savijte laktove i gurajte leđa prema podu. Aktivirajte čete područje trbuha. Ponovite šest do osam puta.

Slika 6. i 7. Vježba klupko za snažno istezanje, ali i jačanje mišića duž kralježnice. Iz pozicije sjedla na petama, možete si podložiti i neki veći jastuk između peti i guze, udisajem uspravite i izdujete leđa i glavu odvajajući trup od nogu kao na slici 6. Izdisajem zaoblite leđa, opustite vrat, stisnite trbušne mišiće i podvucite guzu pod sebe. Ponovite osam puta.

Sve vježbe možete raditi i dva puta dnevno ako vam odgovaraju ili slušajte svoje tijelo pa radite one koje vas okrepnjuju ili su vam najviše problematične, ali ne ako su vam bolne. Svaka vježba se može prilagoditi svakom tijelu i mogućnostima. To je bogatstvo i motivacija koje pokret pruža.