

TAKATUTO - KREATIVNA STOLARIJA


 Tjelovježba
Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

'ene

Una s novom
mačjom kućicom

Lijepa i ekološka - kanta za odvojeni otpad



"Što se sjetimo, to i napravimo", Robert i Frane u kreativnom procesu

Za 50+: Prolječno buđenje iz temelja

Dragi čitatelji, tko radi taj ponekad i griješi. Tako su nam se izmiješale slike krivog i pravilnog izvođenja podizanja ruku od tijela u prošlom članku (ukoliko ste ih sačuvali zamijenite prvu i drugu sliku i vježbati na pravilan način).

Kroz nekoliko slijedećih priloga pokušat ću se približiti generaciji rekreativnih vježbača sa pedeset i više godina. Kroz veliko iskustvo koje sam stekla i stječem vježbajući s njima, unatoč procesu starenja i pojavi kroničnih oštećenja i oboljenja, svakodnevno ponovo svjedočim savršenosti ljudskog tijela i njegovoj nevjerojatnoj sposobnosti, moći stalnog učenja, razvoja i napredovanja. Da, upravo tako. Ako imate kontinuitet u aktivnosti i vježbanju možete usporiti, zaustaviti ali i poboljšati neke svoje sposobnosti i osobine. Godine nisu važne, samo vaš angažman.

Krećemo od temelja, a ne od krova. Temelj su naša stopala koja nas vode kroz život,

nesebično služe i podnose veliki teret, a pažnja koju im pridajemo tako je mala. Promijenimo pristup. Za pomoć kod izvođenja vježbi mogu vam poslužiti štapovi koji se koriste za nordijsko hodanje ili rukohvat stepenica.

Slika 1. Spojite pete tako da vam stopala tvore slovo V. Prenesite težište prema naprijed i odvojite pete od poda. Ne smijete izgubiti dodir pete o petu. Ponovite osam puta.

Slika 2. Iz iste pozicije naizmjenično podižite prednji dio stopala, prste, a zatim i prednji dio tabana od poda. Ponovite naizmjenično osam puta.

Slika 3. Stanite paralelnih stopala i malo savijenih koljena pa naizmjenično osam puta odizite unutarnji svod stopala.

Slika 4. Iz iste pozicije naizmjenično osam puta odizite vanjski svod stopala.

Slika 5. Iz paralelne pozicije nogu i stopala malo savijte oba koljena. Stopala moraju biti priljubljena čvrsto uz pod.



Vizualizirajte tri točke oslonca, petu, palac i mali prst kao da su uronjena u čvrstoj smjesi cementa. Pomicanjem koljena prema naprijed ne smijete pete ni malo odvojiti od poda (upravo mogućnost čvrstog pritišća pete o pod određuje č koliko možete pomakati koljena), a vaša pažnja mora biti usmjerena na skočni zglob. Ponovite osam puta.

Slika 6. Iz iste početne pozicije položite jedno stopalo na vrh prstiju kao balerina. Polagano kružite stopalom iz zgloba osam puta u oba smjera, a zatim ponovite drugom nogom.

Prilikom izvođenja svih vježbi za stopala nemojte zanemariti pravilno držanje tijela i disanje, jer nijedan segment našeg tijela ne radi odvojeno niti samostalno.

