

PILATES POBJ

umor i



Objavite rat zimskoj depresiji pilates vježbama koje osvježavaju tijelo i oživljavaju psihi, a kad se izvode prema našem redosljedu, trenutno uklanjaju umor i popravljaju raspoloženje

Ako je i vas zahvatila zimska depresija zbog prevelikih očekivanja tijekom božićnih i novogodišnjih blagdana, a slabog ostvarenja želja u prvim novogodišnjim danima i ubitačno dugog radnog perioda do godišnjeg odmora, zapamtite niste jedini. Istraživanja pokazuju da gotovo 70 posto stanovništva razvijenih zemalja tijekom prvih mjeseci nove godine slabo što može razveseliti, osjećaju se umorno, iscrpljeno i u stalnom su stresu. "Nemam energije ni za što" - njihova je najčešća rečenica. A magični ključ za podizanje raspoloženja nadohvat je ruke. Pilates body tehnike svjesno vježbaju mišiće i poboljšavaju rad srčanožilnog i dišnog sustava, čime povećavaju dotok kisika i pospješuju izmjenu tvari u svakoj tjelesnoj stanici. A to znači i u mozgu, u kojem se nalazi sjedište naših osjećaja i raspoloženja, pa provjereno pomažu i kod psihičkog umora, depresije i stresa.

Ukoliko se izvode prema navedenom redosljedu, trenutno popravljaju raspoloženje i oživljavaju organizam. Zbog toga zaboravite na isprike i oslobodite vrijeme za vježbanje. Vježbe su jednostavne, rade se svaki drugi dan i može ih izvesti apsolutno svatko u svom domu. Stoga, na posao!

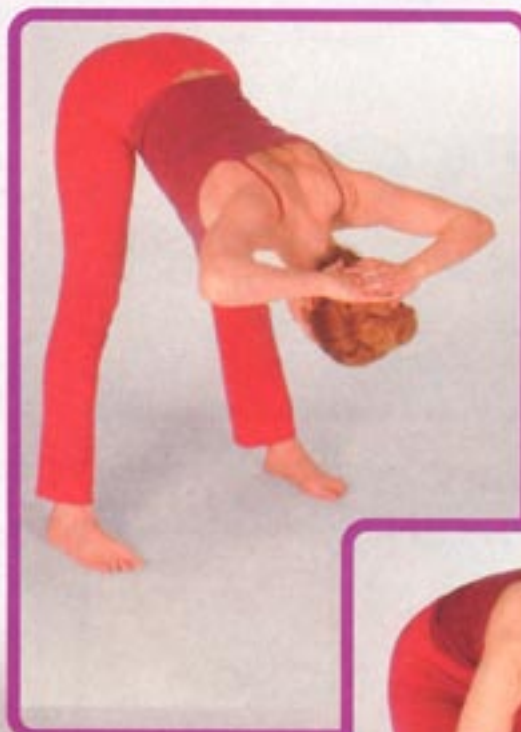
PRIPREMITE SE

- prije vježbanja dobro provjetrite prostoriju
- vježbajte u laganoj odjeći koja vas ne steže
- dok vježbate pustite da svira neka lagana muzika
 - loptu možete nabaviti u prodavaonama medicinske i sportske opreme, isto kao i štap, no njega možete i sami "napraviti", npr. od drška metle koju više ne koristite

BEZ POMAGALA 2. VJEŽBA uklanja napetost i stres



A Stanite uspravno, stopala raširite u širini kukova, ruke podignite do visine ramena i savijte u laktovima, a prste prekrizite iza glave. Dok udišete laktove maksimalno pomaknite prema natrag, isprsite se i glavom potisnite ruke unatrag.



C Istovremeno dok udišete raširite laktove, lagano podignite vrat i ramena i poravnajte leđa. Dok izdišete laktove gurajte prema dolje, jedan prema drugome i postupno se uspravite. Vježbu ponovite 6 do 8 puta.



B ok izdišete laktove snažno povucite prema dolje, bradu potisnite prema prsima i maksimalno savijte kralježnicu. Zadržite položaj.

SA ŠTAPOM 3. VJEŽBA "masira" duboke mišice trupa



A Stanite u raskorak sa stopalima u širini kukova, ispravite leđa, svakom šakom primite jedan kraj štapa pa ruke podignite iznad glave.



B Udahnite i istovremeno ruke povucite preko glave i spustite iza leđa.



C Dok izdišete težinu tijela prebacite na jednu nogu koju ste savili u koljenu, a ruke vratite u početni položaj.

Vježbu ponovite 4 do 6 puta, a kod svakog ponavljanja malo jače savijte koljeno.

EĐUJE depresiju

ZAŠTO VJEŽBATI

- 1** Vježbanje ruku u razini srca i iznad njegove razine, uz istovremeno duboko pravilno disanje, trenutno opskrbljuje sve tjelesne stanice s povećanom količinom kisika, a to je osnovni preduvjet za "buđenje" i zagrijavanje tijela.
- 2** Istezanje, posebno vratnog dijela kralježnice, pomaže uklonjanju napetosti koja se najčešće nakuplja u mišićima vrata i ramena, a česta je posljedica stresnog načina života.
- 3** Polagani i kontrolirani pokreti kralježnice u svim smjerovima, naprijed-natrag, gore-dolje i u stranu, omogućavaju aktiviranje svih dubokih mišića trupa pa pilates djeluje opuštajuće, poput dubinske masaže.
- 4** Svjesno pokretanje svakog mišića tijekom vježbe ubrzava izmjenu tvari u organizmu, pa ove vježbe djeluju na mozak poput antidepresiva.

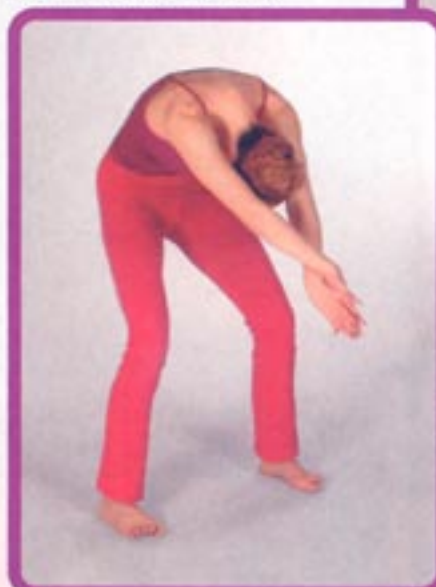
BEZ POMAGALA

1. VJEŽBA zagrijava i oživljava tijelo

A Stanite u raskorak sa stopalima u širini kukova, leđa ispravite, a ruke raširite u visini ramena.



B Udahnite i istovremeno ruke snažno podignite iznad glave, kao da svladavate otpor u vodi. Zatim ih isprepletite iza glave tako da glavu do-slovno držite rukama.



C Dok izdišete rukama pritisnite glavu, savijte gornji dio leđa i napravite polučučanj. Pazite da ne pomičete kukove i ne savijate donji dio leđa. Ponovite vježbu 6 do 8 puta, a pri svakom ponavljanju snažnije podignite ruke iznad glave i milimetar dublje savijte leđa.



Vježbe osmislila: **Ana-Marija Jagodić Rukavina**,
 prof. fizičke kulture
 Vježbala: **Gordana Majerić**
 Snimio: **Srećko Niketić**

SA ŠTAPOM 4. VJEŽBA oživljava mišiće trbuha i leđa



A Stanite u raskorak sa stopalima nešto šire postavljenim od širine kukova. Sagnite se prema naprijed, jednu ruku ispružite ispred glave i oslonite na štap koji je postavljen ispred tijela, drugu ruku savijte u laktu, a dlan položite na glavu. Istovremeno dok udišete lakat savijene ruke maksimalno podižite prema gore. Pazite da pritom ne mičete kukove.

B Dok izdišete lakat savijene ruke gurajte prema podu i suprotnoj ruci, a ruku koja je oslonjena na štap istežite prema naprijed. Prsni koš gurajte prema podu. Ne smijete micati kukove, niti savijati noge.



Vježbu ponovite 4 puta sa svakom rukom.

SA LOPTOM 5. VJEŽBA potiče rad unutarnjih organa



A Sjednite na pete, ruke ispružite, a dlanove u širini ramena položite na loptu koja se nalazi ispred vas. Ispravite leđa i istegnite vrat.



B Dok izdišete podignite tijelo od peti i tjelesnu težinu prenosite na loptu, pa pomoću lopte odrolajte tijelo 20 do 30 cm od početnog položaja.



C Pogrbite leđa, a opruženim dlanovima pritišćite loptu prema podu. Dok udišete postupno ispružajte leđa i vratite se u početni položaj. Vježbu ponovite 10 do 12 puta.

6. VJEŽBA otklanja umor, smiruje i opušta



A Ležite potrbuške na loptu, dlanove prekrižite ispod brade, noge raširite do širine kukova i savijte u koljenima. Stopalima dodirujte pod.



B Istovremeno dok izdišete lagano se stopalima odguravajte od poda i opružajte noge.



C Za vrijeme udaha vratite se u početni položaj. Vježbu ponovite 8 do 10 puta. Pazite da vam je kralježnica maksimalno opuštena.

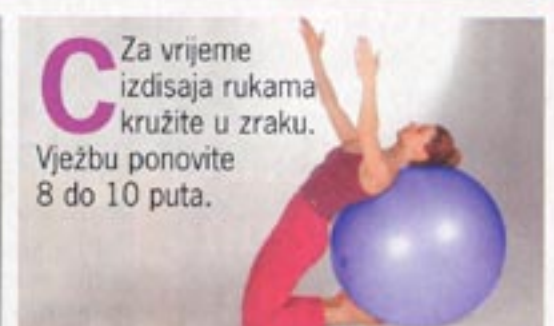
7. VJEŽBA rasterećuje kralježnicu i produbljuje disanje



A Kleknite pa leđa, vrat i glavu naslonite na loptu, a ruke ispružite uz tijelo.



B Istovremeno dok udišete ruke podignite od tijela tako da su šake u visini glave.



C Za vrijeme izdisaja rukama kružite u zraku. Vježbu ponovite 8 do 10 puta.