

Ana-Marija Jagodić Rukavina,
mr. spec.

Body tehnikom do savršenog tijela 02

VJEŽBE ZA PRIVLAČNE
I VITKE NOGE



ISPROBAJTE NAJBOLJE VJEŽBE UZ KOJE ĆETE OBLIKOVATI
ČVRSTE, VITKE I PRIVLAČNE NOGE!



SADRŽAJ

- > Uvodni koncept Autorice **2**
- > Kako koristiti knjižice **3**
- > Osnovne smjernice o treningu za noge **4**
- > Upute prije početka vježbanja **6**
- > Program vježbi body tehnike za noge:

- Testiranje **8**
- Korektivne vježbe **12**
- Vježbe istezanja i mobilnosti **20**
- Vježbe snage **32**
- Kondicione vježbe agilnosti **52**



SVA SU PRAVA ZADRŽANA. PONOVLJENA IZDANJA, PONOVLJENA IZDANJA DIJELOVA KNJIGE, SAMO UZ IZRIČITU DOZVOLU IZDAVAČA. SVI SU PODACI PAŽLJIVO ISTRAŽENI, ALI ZA NJIH NIJE MOGUĆE GARANTIRATI.

AUTOR: ANA-MARIJA JAGODIĆ RUKAVINA, MR.SPEC. | DIZAJN I PRIJELOM: ZRINKA PENAVA DOGAN, STUDIO DOGAN
FOTOGRAFIJA: MARE MILIN | FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI: SLAVICA SUBOTIĆ | TISAK: AKD D.O.O. | IZDAVAČ: 24SATA D.O.O. | CIP ZAPIS DOSTUPAN U RAČUNALNOME KATALOGU NACIONALNE I SVEUČILIŠNE KNJIŽNICE U ZAGREBU POD BROJEM 767361. | NAKLADNIČKA CJELINA "BODY TEHNIKOM DO SAVRŠENOG TIJELA" – ISBN 978-953-323-071-9 "VJEŽBE ZA PRIVLAČNE I VITKE NOGE" – ISBN 978-953-323-074-0

UVODNI KONCEPT AUTORICE



Ove su knjižice za mene priličan izazov. Naime, moj je zadatak, kao autorice, da izolirano gledam na određenu regiju tijela i pritom prvenstveno stavim naglasak na izgled, a tek zatim na zdravlje i funkciju. Pristala sam! Znaite zašto? Jer vas upravo sada, dok čitate ove retke i pripremate se za vježbanje, želim naučiti da je nemoguće izolirano trenirati jedan dio tijela, a da ne utječete i na ostatak tijela. I hvala Bogu da je tako! Sjetite se kako izgledaju veliki centri za vježbanje, wellnessi, teretane itd. Sve je vrlo, vrlo strojno orijentirano. Fitness industrija zarađuje na vama jer vas uvjerava da ćete postići najbolje rezultate vježbajući na izoliranim spravama, a zapravo vas čine funkcionalno nesposobnima, potpuno zanemarujući povezanost uma i tijela.

Što se potom događa? Boli vas rame – idete na obradu ramena, boli vas koljeno – idete i plaćate obradu koljena... Razumije li netko uopće uzrok vašeg bolnog koljena? A vi? Jeste li se vi zapitali isto ili čekate povredu koja bi vas mogla natjerati da nešto počnete mijenjati?

Ako vas je moj koncept zaintrigirao, onda ćete shvatiti da vas kroz program vježbi koji slijedi ne želim samo trenirati, nego vas želim educirati o potrebi cjelovitog pristupa tijelu i njegovoj postupnoj prilagodljivosti na aktivni stres (u ovom slučaju tjelovježba). No, pritom većina ljudi zaboravlja da smo kao vrsta potekli od dugog niza genetskih primjeraka koji su bili prilagodljivi na svojoj okoliš. Preživjeli su samo nadmoćni oblici, a ostale je uništila prirodna selekcija. Sada radimo nešto jako zanimljivo, vraćamo se unatrag. Svi bismo se mi prije 10 tisuća godina vjerojatno osjećali kao kod kuće na današnjim satovima gimnastike. Ali, danas bi mnogi od nas takav sat jedva preživjeli, uvjerali bismo se da smo pretjerali i, nažalost, brzo bismo odustali. Krivo! Samo se trebate postupno prilagođavati.

Svaka tjelovježba je stres. Ako niste dugo vježbali, imate prekomjernu težinu, oboljeli ste, imunitet vam je nizak ili ste starija osoba, vježbe vam moraju predstavljati umjereni napor i ugodu. Krenite postupno i zapamtite – odustajanje nikome ne treba biti opcija.

KAKO KORISTITI KNJIŽICE

Knjižice su vaš osobni trener na papiru, a vježbe body tehnike mogu biti nadopuna vašem uobičajenom rekreacijskom programu ili pak jedina aktivnost, ali uz preporuku dodatnog hodanja, vožnje biciklom, rolanja, plivanja... bilo koje aktivnosti na otvorenom koja vas veseli.

Pročitajte osnovne smjernice i upute prije nego što se bacite na vježbanje kako biste razumjeli cijelu filozofiju tretiranja tijela. Važno je da pratite redoslijed odlomaka jedan po jedan. Uvijek počinjete s testiranjem i korektivnim vježbama ili vježbama istezanja i mobilnosti, a onda svakodnevno mijenjate skupinu vježbi iz odlomka za istezanje i mobilnost, snaženje ili pak kondicionih vježbi agilnosti.



Evo primjera redoslijeda vježbanja po danima:

- Ponedjeljak: testiranje i korektivne vježbe – 6 vježbi – 10 min
- Utorak: testiranje i korektivne vježbe + vježbe istezanja i mobilnosti – 12 vježbi – 20 min
- Srijeda: vježbe istezanja i mobilnosti + vježbe snage – 16 vježbi – 30 min
- Četvrtak: vježbe istezanja i mobilnosti + kondicione vježbe agilnosti – 12 vježbi – 20 min
- Petak: testiranje i korektivne vježbe – 6 vježbi – 10 min

Nije potrebno dodatno zagrijavanje prije zadanog programa, jer je on napravljen za optimalno i postupno zagrijavanje i osvještavanje važnih mišića i zglobova.

Uz svaku vježbu navodim vam uputu i opisujem što biste trebali osjećati u mišićima prilikom izvođenja vježbi. Tako ćete dobiti i odgovor na pitanje izvodite li vježbu pravilno.

OSNOVNE SMJERNICE O TRENINGU ZA NOGE

Sve bi žene htjele imati čvrste, duge i elegantne noge, dok muškarci teže za mišićavim, snažnim i spretnim nogama. Dobra vijest je da su te želje lako ostvarive kroz program ciljanih vježbi body tehnike. Noge su naša "baza", naši "potporni stupovi" i vrlo često ih uzimamo zdravo za gotovo. A onda se odjednom dogodi ozljeda ili dramatičan pad mišićne mase, a mi postanemo nesigurni, nespretni i ne biste vjerovali – stariji. S obzirom da hod značajno ovisi o građi i funkciji nogu, on se gotovo preko noći može promijeniti. Potpuno nesvjesno skratite korak, minimalizirate pokrete gležnja i koljena pa izgleda kao da vučete noge, potom pogrbite tijelo, spustite glavu i pogled. Ukoliko ste u ovom opisu pronašli sebe, svoje dijete ili roditelje, u ovim ćete vježbama pronaći rješenje i povratak na put do sigurnih i energičnih nogu.

Primijetit ćete i da se svaka vježba body tehnike izvodi bez tenisica! To je važno, jer želim iskoristiti fascinantnu lančanu reakciju od stopala prema koljenu i kuku. Pravilan rad mišića stopala ne smije biti zanemaren ako se želite bolje i ekonomičnije kretati, osjećati lakoću u nogama bez oticanja i trnaca. Ako želite osjetiti opuštenost u cijelom tijelu, samo podignite noge na 5 minuta nakon ovih vježbi. Priuštite si osjećaj "napajanja energijom" svaki dan i vaša će vam limfa biti zahvalna.





Prije nego što započnete s programom vježbanja, želim vam savjetovati da ne zanemarujete eventualne bolove i nelagodna škripanja u zglobovima. Pokušajte nastaviti s programom i testirajte sami intenzitet vaše nelagode. Ako se ona pojačava, posumnjajte u pravilnost izvođenja i posavjetujte se sa stručnom osobom koja može procijeniti uzrok i težinu vašeg stanja. Ukoliko se nelagoda postupno smanjuje, čestitam! Pravilnom izvedbom ojačali ste okolne mišiće koji su iz dana u dan vašeg vježbanja sposobniji za preuzimanja tereta koji je inače opterećivao bolni zglob. Vi ste primjer osobe koja se ne boji koristiti svoje tijelo, težite savršenom izvođenju radi pravilnog opterećenja kroz sve zglobove i svjesni ste da ćete s pravilnom funkcijom mišića, osim lijepog izgleda, dobiti i zdravlje!

UPUTE PRIJE POČETKA VJEŽBANJA

Živimo u stresnim vremenima, okruženi s previše informacija, žurbe i stimulansa. To su činjenice koje iz nas, htjeli mi to ili ne, izvlače energiju. Zbog toga navečer dolazimo kući ne znajući za sebe od umora. I to nam postaje normalno. Stoga vam želim ponuditi pametan pristup vježbanju koji će djelovati na vašu željenu tjelesnu zonu, a istovremeno će povećavati razinu energije i vitalnosti. To će vam uspjeti ako izvedete vježbe istezanja polagano, u ritmu glasne izmjene udisaja i izdisaja. Tako će, povećanom cirkulacijom, kisik više i brže kolati vašim organima i stanicama i poput hladne vode osvježiti vaše tijelo. Budite sigurni, tijelo je tada dovoljno kvalitetno zagrijano da vam nisu potrebne dodatne vježbe prije propisanog programa.



Zaključak: Mnogi ljudi imaju opsesiju s aerobnim vježbanjem. Uvjereni su da je ono najbolje za zdravlje, formu i skidanje masnih naslaga. U fitness centrima uvijek su na prvom mjestu trake za trčanje, sprave za veslanje, steperi, bicikli. Uostalom, prisjetimo se da se najbolje prodaju sobni bicikli, trake i slične naprave. Istina je da je važno imati dobru kondiciju, ali postoji puno drugačijih načina da ju steknete. Dat ću vam samo jedan razlog zašto nije dobro forsirati takav vid vježbanja: tada zaglavite u vrlo uskom spektru motoričkog cikličkog gibanja koje najčešće, zbog lošeg držanja, izvodite s nizom nevidljivih kompenzacija. Time još više povećavate mišićni disbalans, što vas vodi u bolna stanja i povrede.



Takvo tijelo, izvan zglobne ravnoteže i sa tisućama ponavljanja istog pokreta, konstantno opterećuje iste tjelesne zone. I dok jedan sustav unaprijeđujete (srčano-krvožilni), drugi (lokomotorni) unazađujete. Savjetujem vam da pokušate smanjiti uvijek iste aerobne treninge, a da postupno uvodite funkcionalne treninge za agilnost i kondiciju. Oni će vam biti zabavni, izazovni i itekako će djelovati na vaša pluća i srce.

PROGRAM VJEŽBI BODY TEHNIKE ZA NOGE

TESTIRANJE Prije nego što započnete s programom vježbanja, važno je otkriti koliko i kako funkcioniraju mišići koji su odgovorni za pokretanje određenog dijela vašega tijela. Shvatite ove testove i kao početne vježbe. Izvodite ih pravilno do vaših sadašnjih mogućnosti, makar se radilo zaista o minimalnom pokretu. Za koji tjedan možete očekivati poboljšanje! Prije zahtjevnijih i težih vježbi važno je probuditi ciljane mišiće kako biste minimalizirali eventualne nelagode uzrokovane krivom izvedbom!

01 Test pokretljivosti tabana i gležnja

Ovom ćete vježbom testirati fleksibilnost vaših tetiva i mišića stopala i gležnja, vrlo važnog segmenta za pravilan rad mišića cijelog tijela.



- > Čučnite i rukama se oslanjajte na pod, što je više moguće podignite pete od poda prebacujući težinu tijela unatrag.
- > Udahnite izravnatih leđa.
- > Izdisajem savijte leđa i spustite pete na pod dok vam ruke mogu pomoći u ravnoteži pa ih pomaknite ispred tijela i punim se dlanom oslanjajte o pod.



- > Udahom se ponovno podignite visoko na prste dok čučite izravnatih leđa.

AKO VAM OVE RADNJE PREDSTAVLJAJU UMJERENU DO JAKU BOL U TABANIMA I RISTU ZNAK JE DA SU VAM TI ZGLOBOVI PREVIŠE KRUTI I DA SU IZGUBILI POKRETLJIVOST. OSIGURAJTE SI MEKANU PODLOGU, STISNITE ZUBE I NE ODUSTAJTE JER TAJNA USPJEHA ZDRAVIH I LIJEPIH NOGU POČINJE UPRAVO OVOM VJEŽBOM!



- > Izdisajem se sada prebacite preko prednjeg dijela tabana i sjednite na pete.
- > Prebacivanje preko gležnja na opisan način ponovite 10 puta.

02 Testiranje uravnoteženog odnosa mišića natkoljenice

Ovom vježbom testiramo vašu prednju pokretljivost u kuku koju primarno određuju mišići natkoljenice važni za stabilnost zdjelice i kralježnice.



- > Iz ležeće pozicije na leđima ispružite noge i ruke postavite uz tijelo.
- > Udahom ispružite stopala i isprsite se.
- > Izdisajem jednu nogu, prstima prema koljenu, maksimalno ispruženu približite prema trupu.
- > Ako uspijete doći do okomitog položaja bez pomaka ostatka tijela, savijanja koljena i drugog kuka, imate dobar odnos mišića natkoljenice testirane noge.



- > Provjerite odnos i s drugom nogom.
- > Kao vježbu podižite noge naizmjenično 6 puta.



VAŽNO JE DA SNAŽNO AKTIVIRATE MIŠIĆ S PREDNJE STRANE NATKOLJENICE KOJI POVLAČI NOGU PREMA SEBI, DOK SE ONAJ S DRUGE STRANE ISTEŽE I VJEROJATNO VAM STVARA NELAGODU IZA KOLJENA.



Mnogi ljudi su u zabludi misleći kako su snažne noge važne samo muškarcima. Međutim, istina je da svi, žene, mladi i stari imaju koristi od vježbi snage donjih ekstremiteta. Mišići koji nisu potaknuti na rad vježbama snage s godinama se smanjuju, izgara se sve manje kalorija i lakše se dobiva na nekvalitetnoj težini. Istraživanja su pokazala da snažne noge poboljšavaju samopouzdanje muškaraca i žena u srednjoj i starijoj dobi. Osim što znate da dobro izgledate, saznanje da sami možete brinuti o sebi i izvoditi kretnje koje većina vaših godišnjaka ne može, značajno utječe na podizanje morala.

KOREKTIVNE VJEŽBE Možda vam zvuči dosadno i smatrate da nemate tegoba pa ih odlučno preskačete. KRIVO! NEMOJTE! To su bazične vježbe i postavljaju temelj za optimalnu izvedbu ostalih vježbi i postizanje brzih rezultata. Kako ste testiranjem osvijestili određene mišiće, tako ovim vježbama prodirete dublje do osvještavanja zglobova i njihovih međusobnih odnosa (dok jedan zglob stabilizira, drugi je u pokretu).

01 Puzanje nogom



- > Lezite na leđa, ruke su uz tijelo, ispružite noge.
- > Udahnite i istegnite tijelo i noge.
- > Izdisajem lagano povlačite jednu nogu po podlozi, kao da nogom pužete, sve do povlačenja koljena prema prsima.



VAŽNO JE NJEŽNO OSJETITI MIŠIĆ KOJI PREGIBA KUK POVLAČEĆI NOGU K SEBI. TO JE VRLO LAGANA VJEŽBA, ALI UČINKOVITA ZA AKTIVIRANJE MIŠIĆA PREDNJE STRANE NATKOLJENICE I KUKA. OVAKO ĆE VAM SE MIŠIĆ PRAVLJNIJE STEZATI ZA SVE VJEŽBE KOJE SLIJEDE.



- > Udisajem vratite nogu u početni položaj izduživanja nogu.
- > Ponovite 4 puta svakom nogom.

02 Lutka



- > Možete sjesti na stolicu bez naslona ili još bolje loptu, dlanovima se oslonite iza kukova.
- > Udisajem izravunate leđa i jednu nogu pruženim stopalom savinite u koljenu te malo podignete od poda.





OSJETIT ĆETE STEZANJE MIŠIĆA NATKOLJENICE, A NEKI I LEĐA. PAZITE DA OSPANETE POTPUNO NEPOMIČNI S OSTATKOM TIJELA POPUT LUTKE KOJA SAVIJA SAMO JEDAN ZGLOB.



- > Izdisajem zadržite isti položaj ravnih leđa i ispružite nogu iz koljena.
- > Ponovite sa svakom nogom 6 puta.

03 Kruženja iz tabana



- > Iz ležećeg položaja na leđima, rukama uz tijelo, podignite pružene noge i spojite tabane.
- > Udisajem započnite kružiti tabanima, svakim u svoju stranu, dok su pete spojene.
- > Izdisajem završavajte kružnicu.
- > Izvodite 10 puta s potpuno ispruženim nogama.



PAZITE DA SU VAM LEĐA NA PODLOZI DOK KRUŽITE TABANIMA. TREBATE OSJETITI STEZANJE SVIH MIŠIĆA NOGU POGOTOVO POTKOLJENICA. VAŽNA VJEŽBA PROTIV OTICANJA I TRNACA. AKO VAM JE LAGANA, NE TRUDITE SE DOVOLJNO!



04 Pometanje prstima

- Iz ležećeg položaja na leđima, rukama uz tijelo savijte spojene noge.
- Udisajem podignite kukove.



- Izdisajem povlačite prste jedne noge prema sebi kao da metete prašinu po podu.
- Udisajem vratite stopalo u početnu poziciju i ne spuštajte kukove.
- Tako naizmjenično 6 puta.



OVA VJEŽBA SNAŽI MIŠIĆE STRAŽNJE STRANE NATKOLJENICE I STRAŽNJICU ŠTO TREBATE BRZO I OSJETITI PRILIKOM IZVOĐENJA. PAZITE DA VAM PRI TOME KUKOVI I KOLJENA OSTANU U LINIJI.

Iako se ljudi razlikuju po svojim željama, u jednome se sigurno svi slažu: nitko ne želi biti nemoćan i star. Svi vole izgledati i osjećati se mlađe. Tu vam može najviše pomoći pametna, redovita i umjerenja tjelovježba koja bi trebala biti usmjerena na aktivaciju mišića nogu i trupa. Velika je dobit od vježbanja u mlađoj dobi jer time povećavamo gustoću kostiju, što znači da kasnije sporije gubimo koštanu masu. Vježbe snage koje izvodite kod kuće povećavaju gustoću vaših kostiju za 1% godišnje, čak i ako ste prešli 40-u. No, ako vam je zdravlje na prvom mjestu, nikada nije kasno započeti s vježbanjem! Ozbiljno se primite posla, pogotovo ako ste do sada bili više u sjedećem položaju nego aktivni!

VJEŽBE ISTEZANJA I MOBILNOSTI Ovim ćete vježbama direktno djelovati na pravilno držanje, jer vježba u kojoj imate krivu početnu poziciju nema pravilan utjecaj na mišiće koje trebate aktivirati u samoj vježbi. Istezanje je fantastična forma zagrijavanja cijeloga tijela i vrlo brzo osjećate energiju. Povećana cirkulacija podiže vašu radnu tjelesnu temperaturu i to je trenutak za skidanje viška odjeće sa sebe. Ovaj tip body vježbi preporučam prije bilo kakvog sporta.

01 Tunnel



- > Sjednite na pete tako da su sjedne kosti točno iznad vaših stopala, na šakama se ispruženim rukama oslonite iza tijela.
- > Udisajem podignite kukove i stisnite koljeno jedno u drugo.
- > Izdisajem se vratite u početni položaj.
- > Vježbu ponovite 6 puta.



PAZITE DA PRI PODIZANJU KUKOVA OSTAVITE GLAVU U PRODUŽETKU KRALJEŽNICE I DA ČVRSTO STISNETE KOLJENA. OSJETIT ĆETE ISTEZANJE PREDNJEG BEDRENOG, ZDJELIČNOG I PRSNOG PODRUČJA. AKO IMATE PROBLEM S KOLJENIMA, VJEŽBU IZVODITE IZ POVIŠENOG POLOŽAJA KUKOVA.



02 Katapult





OVOM VJEŽBOM SNAŽNO ISTEŽETE MIŠIĆE PREDNJEG DIJELA NATKOLJENICE UZ LAGANO ISTEZANJE LEĐA. PAZITE DA VAM GLAVA I VRAT PRATE POKRETE TRUPA I DA UVIJEK IMATE SPUŠTENA RAMENA.



- > Sjednite na pete, ispružite ruke u visini ramena.
- > Udisajem stisnite koljena, uvucite trbuh i prebacite težinu unatrag.
- > S izdisajem lagano podvlačite zdjelicu, savijajte trup još više unatrag dok ruke ostaju nepomične.
- > Vježbu ponovite 6 do 8 puta.

03 Prosjak



- > Zauzmite široki stojeći stav, spustite se na jednu nogu i postavite ruke ispred sebe.
- > Udisajem zadržite ravan trup, još dublje spustite kukove dok je jedna noga ispružena.
- > S izdisajem spuštajte ruke na pod, lagano pogrbite leđa i ostavite tabane na podlozi.





VAŽNO JE DA VAM KOLJENO KOJE SE SAVIJA OSTAJE U OSI STOPALA. OSJEĆAT ĆETE ISTEZANJE MIŠIČA S UNUTARNJE STRANE BEDARA I STRAŽNJIČE, TE AKTIVACIJU STOPALA I LEĐNIH OPRUŽAČA.



- > S drugim udisajem podižite se visoko na petu na kojoj čučite dok ispruženu nogu rotirate na podu te tijelom pratite pokret.
- > Ponavljajte naizmjenično 6 puta.

04 Deva



- > Stanite četveronoške ispruženih ruku i nogu tako da su vam stopala u širini kukova, a dlanovi u širini ramena.
- > S udisajem pružajte noge, stišćite pete u pod i ravnajte leđa.
- > Dok izdišete, uvlačite pupak, zaoblite leđa i prenosite težinu na ruke.



U OVOJ VJEŽBI OSJEĆATE VRLO INTENZIVNO ISTEZANJA IZA KOLJENA PA SVE DO GLEŽNJA. NEKI MOGU OSJEĆATI I ZATEZANJE RAMENA. POSEBNO JU PREPORUČAM MUŠKOJ POPULACIJI I SVIMA KOJI IMAJU JAKO NEFLEKSIBILNE NOGE.



05 Špaga



- > Kleknite na jednu nogu, a drugu položite na stolicu ili još bolje fiksiranu loptu, ruke ispružite sa strane u ravnini ramena i izravnajte leđa.
- > S udisajem gurajte petom loptu, održavajući ravnotežu i izravnati položaj trupa.



PAZITE DA VAM NOGA UVIJEK BUDE ISPRUŽENA I DA RAMENA OSTANU SPUŠTENA. OSJEĆAT ĆETE ZATEZANJE U MIŠIĆIMA STRAŽNJE STRANE NOGE KOJA JE ISPRUŽENA I S PREDNJE STRANE KUKA SAVINUTE NOGE.



- S izdisajem zategnite taban, zatvarajte ruke prema naprijed, savijte leđa i glavu želeći približiti trup ispruženoj nozi.
- Ponovite 6 puta na svakoj nozi.

06 Raskorak



- > Dlanove postavite na pod ispruženih ruku i raširite noge.
- > Udisajem savijte koljena spuštajući kukove u os ramena, zadržite izravnati trup i vrat dok se koljena maksimalno otvaraju.
- > S izdisajem ispružite noge i vratite se u početni položaj snažno stišćući dlanovima podlogu.
- > Vježbu ponovite 8 do 10 puta.



OVA JE VJEŽBA SJAJNA ZA OTVARANJE KUKOVA TAKO DA ĆETE OSJEĆATI ISTEZAJUĆU BOL U PREPONSKOM DIJELU I KUKOVIMA. MAKSIMALNO SE TRUDITE OTVARATI KOLJENA OD RAMENA DOK SPUŠTATE ZDJELICU PREMA DOLJE. NA TREN MOŽETE RUKE ISPRUŽITI ISPRED SEBE I TESTIRATI KUKOVE POD PUNOM TEŽINOM.



Tjelesna aktivnost ima odlučujući utjecaj na gustoću i strukturu kostiju, a briga za zdravlje kostiju počinje još u mladenačkoj dobi. Postoje dvije vrste vježbi koje najbrže utječu na zdravlje kostiju. Prve se izvode na nogama, čime se naprežu kosti i mišići protiv gravitacije, te stimuliraju osteoblaste na stvaranje nove kosti. U programu body tehnike za noge uglavnom ćete nailaziti na ovakve tipove vježbi u koje ćete povremeno ubacivati i skokove. Drugi tip su vježbe protiv otpora (vanjskog ili vlastitog tijela) koje snaže i učvršćuju i mišiće i kosti. I tu je potrebno integrirano djelovanje dovoljne razine estrogena i hranjivih tvari kako biste usporili ili potencijalno zaustavili napredovanje osteoporoze.

VJEŽBE SNAGE Ovom grupacijom vježbi optimalno ćete osnažiti mišić, jer ćete ga stavljati u raznovrsne uvjete statičkih i dinamičkih kontrakcija uz konstantno opterećenje vašom težinom tijela. Tako ćete razviti mišić koji najbolje podnosi vaše tijelo u pokretu te ćete ga vizualno učvrstiti bez napuhanog i zgrčenog osjećaja.

01 Balerina



- > Stanite spojenih peta i podignite ispružene ruke iznad glave.
- > Udisajem se podignite visoko na prste, pete su spojene, ramena dolje i težite se istegnuti što je više moguće u stranu.



SVAKAKO IZVODITE OVU VJEŽBU BOŠI I VIZUALIZIRAJTE STISAK PETAMA I KOLJENIMA. INTENZIVNO ĆETE OSJETITI MIŠIĆE STOPALA, POTKOLJENICA I BEDARA DOK SU MIŠIĆI NOGU I STRUKA ODGOVORNI ZA ODRŽAVANJE RAVNOTEŽE.



- > Na izdisaj, pokušate podignuti jedno stopalo od poda dok ruke ostaju nepromijenjene.
- > Udisajem se vraćate u početnu poziciju i ne spuštate pete na pod tijekom cijele vježbe.
- > Ponovite naizmjenično 8 puta.

02 Prednji naklon



- Stanite na jednu nogu dok drugu prislonite ispruženu ispred sebe na pod, samo prsti dotiču podlogu, dlanove isprepletite iza sebe.
- S udisajem se isprsite i podignite ispružene ruke iza sebe.
- Izdahom savijte nogu na kojoj stojite, maksimalno privucite prste prednje noge koju ispruženu dižete, naklonite se prema dolje dok podižete ruke.



VJEŽBOM SNAŽITE MIŠIĆE KUKA I NOGE I UTJEČETE NA RAVNOTEŽU ZDJELICE, A I CIJELOG TIJELA. OSJEĆAT ĆETE ISTEZANJE RAMENOG DIJELA I SNAŽENJE MIŠIĆA POTKOLJENICE PREDNJE NOGE.

- > Udahom se vratite u početni položaj.
- > Na svakoj nozi ponovite 4 puta.

03 Pingvin



- Stanite poput pingvina spojenih peta i otvorenih prstiju, ruke su aktivno ispružene blizu kukova.
- S udisajem spuštajte tijelo po zamišljenoj ravnoj liniji tako da što šire otvarate koljena.



PAZITE DA DRŽITE ZDJELICU PODVUČENU
POD SEBE I TEŽITE DA PRI ČUČNJU IMATE
RAVNOMJERNO RASPOREĐENU TEŽINU LIJEVE
I DESNE NOGE.

- > Izdisajem sa dižite brojeći u sebi sporo do 8.
- > Ponovite 6 puta.

04 Ratnik



- > Kleknite i podignite kukove tako da su u liniji s koljenima i ramenima.
- > Udisajem podignite ruke stižući šake iznad visine ramena zadržavajući izravnatu kralježnicu.
- > Izdisajem stižite koljeno uz koljeno i pomičite ravnu liniju koljeno-kuk-rame unatrag dok rukama napinjete ratničku strijelu.



VJEŽBA VRLO EFIKASNO TONIZIRA MIŠIĆE PREDNJE STRANE NATKOLJENICE I TRUPA. PAZITE DA PRI POMICANJU OSTAVITE KUKOVE ŠTO VIŠE U LINIJI IZMEĐU RAMENA I KOLJENA JER ĆE VAM U SUPROTNOM RADITI KRIVI MIŠIĆI. POMAK TIJELA U VJEŽBI MOŽE BITI MALI, ALI AKO OSJEĆATE PRAVE MIŠIĆE, DOVOLJAN ZA BRZI REZULTAT.



- > Udisajem vraćajte tijelo u početni položaj.
- > Ponavljajte naizmjenično vježbu 6 puta.

05 Lonac



- > Legnete na leđa, savinete noge, ruke postavite uz tijelo te jedno stopalo oslonite na koljeno druge noge.
- > Udisajem spajate lopatice, stižćite rukama podlogu i dižete kukove.



PAZITE DA ZDJELICA OSTANE PARALELNA S PODLOGOM POGOTOVO DOK OTVARATE GORNJE KOLJENO. OSJETIT ĆETE SNAŽENJE MIŠIĆA STRAŽNJE STRANE NATKOLJENICE TE POMOĆNU AKTIVACIJU MIŠIĆA TRUPA.



- > Na izdisaj koljenom gornje noge opisujete oblik jajolikog lonca dok savijenih leđa spuštate zdjelicu prema dolje.
- > Tako na jednoj nozi ponovite 6 puta.

o6 Buda



- > Sjednete na pod savijenih i otvorenih nogu, spojenih tabana oslonjenih na vanjski rub, savinite ruke te gornjom stranom dlana prislonite podlaktice na unutarnju stranu koljena.
- > Udahom izravnavajte trup i snažno opirite rukama silu zatvaranja iz nogu.



OSJEĆAT ĆETE SNAŽENJE SVIH MIŠIĆA NATKOLJENICE
TE RAMENOG OBRUČA. PAZITE DA VAM RAMENA
OSTANU SPUŠTENA I DA PRI ZAoblJENIM LEĐIMA
UVLAČITE PUPAK NA KRALJEŽNICU.



- > S izdisajem postavite ruke dlanovima na vanjsku stranu koljena, zaoblite leđa i koljenima se opirite sili zatvaranja iz ruku.
- > Tako ponavljajte 8 puta.

07 Šestar



- > Sjednite na pod, jednu nogu ispružite ispred sebe, drugu savinutu iz koljena prekržite preko donje noge, trup je uspravan, ruke su oslonjene iza tijela u širini ramena.
- > Udisajem spajate lopatice i pritisnite stopalom vanjsku stranu koljena donje noge.



VJEŽBOM JAKO AKTIVIRATE MIŠIĆE UNUTRAŠNJE STRANE BEDARA. U SLUČAJU GRČA SAMO IH PROTRESITE I NASTAVITE S VJEŽBOM NEŠTO LAGANIJE. PAZITE DA VAM OBA KUKA OSTANU NA PODLOZI DOK CRTATE ŠESTAROM.



- > S izdisajem pokušajte zatvarati kuk savinute noge tako da vrhovima prstiju poput šestara ocrtavate liniju na podu želeći nacrtati dio kruga.
- > Ponovite 6 puta svakom nogom.

o8 Jednonožno kruženje



- > Lezite na leđa, rukama uz tijelo, savijte jednu nogu dok drugu ispruženu podignite okomito na podlogu.
- > S udisajem podignite kukove i spojite lopatice.
- > Dok izdisaj traje, crtajte zamišljenu kružnicu ispruženom nogom dok druga u kuku i koljenu ostaje nepomična.
- > Udisajem zadržite početnu poziciju bez spuštanja kukova na pod.
- > Ponovite 6 krugova za redom, jednom pa drugom nogom.



PAZITE DA VAM KUKOVI OSTAJU U LINIJI DOK NOGA KRUŽI. ZA KONTROLU MOŽETE USMJERITI POGLED NA VAŠE SAVIJENO KOLJENO I TAKO KONTROLIRATE STABILOST JEDNE STRANE TIJELA.



09 Žmikanje



- > Sjednete i oslonite se na ruke postavljene iza kukova, zamotajte jednu nogu o drugu.
- > Udisajem izravnajte leđa i lagano podignite noge dok "žmikate ručnik" težeći maksimalno stiskati nogu o nogu.
- > S izdisajem odmotajte noge, ispružite ih široko dok savijate laktove i trup.
- > Vježbu izvodite naizmjenično 8 ponavljanja.



U SLUČAJU DA NEMOŽETE NOGE POTPUNO ZAMOTATI JEDNU O DRUGU, BIT ĆE DOVOLJNO DA PREKRIŽITE KOLJENA, POSTIŽUĆI ISTE SILE PRITISKA. POKUŠAJTE U DRUGOJ FAZI VJEŽBE NOGE MAKSIMALNO OTVORITI I ISPRUŽITI TAKO DA TIJEKOM VJEŽBANJA OSJEĆATE TONIZACIJU SVIH MIŠIĆA NATKOLJENICE.



10 Skijaš



- Kleknite podignutih kukova i spojenih nogu.
- Udisajem postavite ruke u skijaški stav i izravnajte leđa.
- Izdahom se lagano spuštajte na bok, dok savijate trup ruke ostaju nepomične.
- Ponovite naizmjenično 8 puta.



TIJEKOM CIJELE VJEŽBE ČVRSTO STIŠĆITE KOLJENA I PAZITE DA RITAM SAVIJANJA TIJELA I SPUŠTANJA BOKOVA BUDE DINAMIČAN I TEČAN. OSJEĆAT ĆETE MIŠIĆE NATKOLJENICA I BOČNE STRANE TRUPA.



Ako se bojite izvoditi neke od vježbi jednonožnog ili dvonožnog čučnja, držite se pravila da izvodite pokret do točke koja počinje stvarati bol. Dakle, ako boli ili ste bez snage, ne odu-
stajte od vježbe nego samo nemojte raditi puni opseg pokreta! Zaista, često čujem izjave poput: "Zabranili su mi da radim čučanj!" Ne podržavam takav pristup nego preporučam in-
dividualni pristup vježbanju pod stručnim okom koje bi vam trebalo postupno povratiti jednu od osnovnih funkcija vaših nogu – čučanj!

KONDIционе VJEŽBE AGILNOSTI Kako biste unutar jedne vježbe potaknuli pojačan rad srca i svih tjelesnih mišića, a posebno zadanu zonu, potrebno je vježbe izvoditi nešto dinamičnije. Pritom pazite da ispravno izvodite vježbu. Te su vježbe koordinacijski nešto zahtjevnije, jer u jedinici vremena pokrećete tijelo u više ravnina, mijenjate položaje, a mišići imaju kombinirane, prilično zahtjevene kontrakcije u statici i dinamici. Zvuči izazovno i zaista je tako. Početnicima savjetujem da izvedu samo prve faze vježbi, sve dok ne osnaže potrebne mišiće. Starije osobe, oprez! Detaljno pročitajte upute i zadržite lagani tempo dok ne naučite izvedbu.

01 Tigrov korak



- > Čučnite i oslonite se na ispružene ruke u širini ramena.
- > Udisajem lagano podignite kukove i izravnajte leđa poput tigra u pripremi za napad.



KAKO JE VJEŽBA VRLO DINAMIČNA I ZAHTIJEVNA, PAZITE DA STE DOBRO ZAGRIJANI PRIJE IZVOĐENJA. VAŽNO JE DA VAM PODLOGA NE BUDE SKLISKA I AKO STE OSJETLJIVI NA ZGLOBOVE, MOŽETE IZVODITI U TENISICAMA I RUKAVICAMA.



- > Na izdisaj daleko iskoračite jednom nogom zadržavajući kukove i trup što niže, a suprotnu ruku postavite blizu suprotnog stopala.
- > Udisajem vratite tijelo snažno se odgurjući rukom i nogom u početnu poziciju.
- > Tako naizmjenično izvodite vježbu 4 do 6 puta.

02 Provlačenja kroz ušicu ige



- Stanite na jednu ispruženu nogu s dlanovima na podu u širini ramena.
- Udisajem gurajte dlanove o pod dok drugom nogom lagano zamahnite u stranu.
- S izdisajem tu nogu provlačite bočno između ruku i noge na kojoj stojite, trup prati nogu sve dok se kukom ne približite podlozi.
- Udisajem vraćate ispruženu nogu do početne pozicije.
- Vježbu ponavljajte naizmjenično 6 puta.



U VJEŽBI ĆETE OSJEĆATI MIŠIĆE UNUTRAŠNJE STRANE BEDARA DOK SU SVI OSTALI MIŠIĆI PRILIČNO ZAPOSLENI. POKUŠAJTE DA VAM ZAMAŠNA NOGA NI U JEDNOM TRENUTKU NE ZAGREBE PODLOGU.



03 Jednonožno po vertikali





PAZITE DA VAM SE GLEŽANJ NE IZVRĆE NA UNUTRA I DA ZADRŽITE LINIJU STOPALO-KOLJENO-KUK DOK IZVODITE POKRETE PO VERTIKALI. OSJEĆAT ĆETE INTENZIVNU AKTIVACIJU SVIH MIŠIĆA OD TABANA DO KUKA TE NOGE. POSTEPENO IZVODITE JEDNONOŽNE SKOKOVE, NE ŽURITE!

- > Stanite na jednu nogu lagano savijenog koljena dok je druga noga savijena u zraku i ruke postavljene slobodno za održavanje ravnoteže.
- > Udisajem se spuštajte na nozi na kojoj stojite dok vam se trup približava bedru, a ruke lagano razmiču naprijed-natrag u odnosu na trup.
- > S izdahom poskočite po vertikali ili se samo vratite u početni položaj.
- > Tako 6 puta ponovite na svakoj nozi.

04 Pokretna dizalica



- > Oslonite se na bok, donju nogu savijte, oslonite se na podlakticu jedne ruke i na dlan gornje ruke.
- > S udisajem gornju nogu ispružite i odignite od poda tako da je peta u visini kuka.
- > Dok izdišete, rotirajte se na stopalu donje noge, podignite kuk i zarotirajte zdjelicu tako da bude paralelna s podom te poskočite približavajući koljeno prsima.
- > Ponovite 4 do 6 puta bez odmora na svakoj strani.



VAŽNO JE DA VAM GORNJA NOGA OSTANE PRAKTIČKI NEPOMIČNA I DA PAZITE DA VAM SE LEĐA NE UVIJAJU DOK ROTIRATE ZDJELICU. OSJETIT ĆETE MIŠIĆE BEDARA, TRUPA I RUKU.



05 Napad u iskoraku





VJEŽBU MOŽETE IZVODITI U MJESTU PA SE OKREĆITE ILI JOŠ BOLJE U KRETANJU. PAZITE DA VAM STOPALO U ISKORAKU BUDE U LINIJI S KOLJENOM I TRUDITE SE DA VAM KRETNJE BUDU BRZE I ŠTO VEĆIH AMPLITUDA POKRETA.

- > Stanite i pripremite nogu s kojom ćete iskoračiti tako da je lagano savijete, ruke su opuštene uz tijelo.
- > Udahom započnite vaš napad gurajući koljeno i prsa naprijed, a ruke ispružene natrag, pa sve do podizanja iznad glave.
- > S izdisajem završavate pokret tako da daleko iskoračite nogom, ruke snažno povučete prema podu, zaoblite tijelo u čučnju s povlačenjem stražnje noge.
- > Tako izvodite naizmjenično 6 do 8 puta.

06 Čekić



- > Stanite na jednu nogu, oslonite dlanove na podlogu u širini ramena.
- > Udisajem nogu na kojoj stojite ispružite, dok drugu nogu ispruženu zabacite što više gore.
- > S izdisajem gornju nogu ispruženu i zategnutog tabana postepeno spuštajte preko osi druge noge dovodeći tijelo u duboki čučanj i grbicu.
- > Ponovite vježbu 4 puta svakom nogom.

BODY TEHNIKOM DO SAVRŠENOG TIJELA

Magistrica kineziologije Ana-Marija Jagodić Rukavina vodi Vas u svijet drugačijih, novih, zabavnih i pametnih vježbi za cijelu obitelj. Otkrite tajne mogućnosti vašeg tijela uz body tehniku – filozofiju i tjelovježbu ispred svog vremena.

> VJEŽBE ZA RAVAN I NEODOLJIV TRBUH

U ovom ćete priručniku naći iscrpne upute vježbi za aktiviranje svih slojeva trbuha, dovoljno kalorijske potrošnje i zdravlje za vaše organske sustave i kralježnicu.

> VJEŽBE ZA PRIVLAČNE I VITKE NOGE

Priručnik u kojem ćete naći rješenje za lijepe, sigurne i energične noge aktivirajući sve mišiće od stopala do kukova.

> VJEŽBE ZA ČVRSTU STRAŽNJICU

Poboljšajte izgled i tonus stražnjice – jednog od najvažnijih mišića za zdravlje i funkciju koljena, kuka i leđa.

KOLEKCIJA "BODY TEHNIKOM DO SAVRŠENOG TIJELA":



Dizajn: Studio Dogan
Ulica grada Vukovara 35, Zagreb
Tel. 01 6171 619
info@studiodogan.hr



VJEŽBA SNAŽI SVE MIŠIĆE NOGU NO ISTOVREMENO ZAHIJEVA VELIKU MOBILNOST KUKA I KOLJENA ŠTO JU ČINI POSEBNO ZAHTIJEVNOM. POKUŠAJTE DA VAM NOGA POPUT UDARCA ČEKIČEM BUDE STALNO U ZRAKU I NIKADA NE DOTAKNE PODLOGU.

Jeste li znali da izvođenjem pravilnih čučnjeva možete poboljšati funkciju probavnog sustava? Da, čučanj je naš genetski uvjetovani pokret, a ljudi su jedina živa vrsta koja mora gurnuti crijevni sadržaj kontra gravitacije. Nažalost, u trenutku kada je wc dizajniran u civiliziranom svijetu drastično se povećala konstipacija (zatvor)! Sada razmislite kada ste zadnji puta bili u dubokom čučnju.



Prevenirajte ozljede i povećajte sportske performanse!

**Visoko specijalizirana biodex testiranja i vježbe
Pregled funkcionalnosti po zglobovima
Sportska priprema vrhunskih sportaša i rekreativaca
Individualni i grupni treninzi**



CENTAR SPORTSKE IZVRSNOSTI

Jurkovičeva 19, Zagreb | tel: +385 (0)1 4621 456 | fax: +385 (0)1 4622 560
E-mail: info@pbs.com.hr | www.pbs.com.hr