

## VibeYoga - novi super-hit

*Potpuno originalna tehnika vježbanja VibeYoga savršen je spoj stare istočnjačke vještine i Power Platea. Učinite kralježnicu gipkijom, ubrzajte metabolizam, otklonite bolove i učvrstite sve mišiće vašega tijela, zategnite kožu - krenite na VibeYogu!*

Kamo god se okrenete zatrpani ste naslovima: 'Riješite se viška kilograma', 'Učvrstite stražnjicu', 'Izgledajte lijepo', 'Otklonite stres' - svi članci vrište da morate biti lijepi i savršeni. Vi to već jeste, ali uvijek možete bolje. Želite uspjeti? I uspjet ćete, no za početak počnite ignorirati pritisak koji nam nameće okolina, društvo, i mi sami sebi.

Svakodnevno smo pod stresom, ni bolesti nam nisu nepoznanica, vrtimo se u začaranom krugu depresije i sveprisutne recesije. Većinu svog svakodnevnog posla obavljamo u statičkim položajima, sjedimo u uredu, stojimo pripremajući obrok, primjera je bezbroj. Sve to rezultira bolnim točkama na tijelu, atrofiranim mišićima, deformacijama kralježnice, celulitom. Naravno da želimo izgledati bolje, no tijelo nam je već zahvaćeno degenerativnim promjenama, bolovima i tenzijama, a nagli pokreti intenzivnih kinezioloških programa samo bi pogoršali to stanje.

### **Ponovno osjećamo sebe**

Kao dugogodišnja instruktorka joge, vjerujem da je joga najljepša metoda vježbanja kojom se oslobađamo napetosti, kojom počinjemo ponovo osjećati sebe, disati punim plućima. Znam da joga briše umor vidljiv na licu, no što je sa čvrstim i vitkim tijelom? Bilo bi idealno kad bi ti polagani, savršeni pokreti joge koji donose unutrašnji mir, mogli postići više za naše tijelo. Odnedavno, oni to i mogu.

Power Plate je svjetski poznata i znanstveno ispitana sprava koja budi pospane mišiće, mišiće koji su već zaboravili da postoje. No, vrhunsko samo po sebi ne garantira učinkovitost. Možete imati bilo koju spravu, no ako je ne znate pravilno koristiti, bacate novac, izgubite i ono malo vremena koje imate, postajete frustrirani, a rezultata nema.

### **Tisućljetna mudrost, uz nježne vibracije**

Upoznavši metodu rada Power Platea u londonskoj Power Plate akademiji, došla sam

na ideju da pokušam spojiti tisuću godina staru istočnjačku filozofiju vježbanja joga i modernu vibrirajuću spravu Power Plate. Prostirku sam zamijenila vibrirajućom podlogom, i dobila ono što sam željela. Stvorena je VibeYoga.

Tijelo koje određenu terapijsku joga vježbu izvodi na Power Plateu izloženo je stalnim kontrakcijama mišića. Tako prilikom izvođenja pojedine vježbe u trajanju 30 sekundi mišići naprave minimalno 750 kontrakcija. Vrhunski sportaši mogu napraviti samo 4 kontrakcije u sekundi, pa i nije neki izgovor da bolje od toga ne možete.

Učinite kralježnicu gipkijom, ubrzajte metabolizam, otklonite bolove i učvrstite sve mišiće vašega tijela, zategnite kožu, krenite na VibeYogu.

[www.bodybalance.hr](http://www.bodybalance.hr)