

## Tko ide na vježbanje u Body Balance studio?!

*Provjerite imena dobitnica jesenskog ciklusa vježbanja u zagrebačkom studiju Body Balance! Iako su stigli hladni dani, to ne znači da trebate zaboraviti na svoje tijelo*

**Tri čitateljice koje vodimo na ciklus jesenskog vježbanja u zagrebački studio Body Balance, gdje će pod budnim okom vrhunskih stručnjaka vježbati tri mjeseca prema programu ciklusnog vježbanja u skladu godišnjim dobima, su:**

%%IGRA%%

**Stručnjaci iz studija Body Balance će vas kontaktirati radi dogovora vezanih za termine treninga i početak vježbanja.**

[Vježbanje u skladu s godišnjim dobima](#) je ciklusni način vježbanja prema godišnjem bioritmu usklađenom s prirodnim ciklusima. Osmislila ga je direktorica Body Balance studija, kineziologinja, znanstvenica i naša stalna kolumnistica [Martina Mavrin Jeličić](#). Naime, smatra Martina, kako bismo uskladili tjelesno i duhovno, važno je stvoriti navike življenja kroz godišnji ciklus (jesen, zima, proljeće, ljeto). Time uspostavljamo dobar odnos sa svojim tijelom i učimo ga da će sve dobiti u određeno vrijeme te da neće biti "iznevjereno". Naše će nam se tijelo itekako odužiti svojim besprijekornim funkcioniranjem.

Jesen je idealna za vježbe laganijeg intenziteta - jesenski dani osjetno su kraći, svjetla je sve manje. Jesensko skupljanje energije uvodi nas u zimsko mirovanje energije. Sve to može utjecati na raspoloženje, koncentraciju i oduzeti nam tjelesnu energiju. Zato su za jesen najprikladnije vježbe laganijeg intenziteta, vježbe disanja i relaksacije koje djeluju protiv jesenske depresije i jačaju naš imunološki sustava.