

MBalance: istinska revolucija u vježbanju

Na prirodnim, čovjeku urođenim kretanjama, kretanjama kakva se opažaju kod djece, uz određene modifikacije, izgrađen je program MBalance. Pomoću njega se tijelu dopušta da iznova nauči kako se kretati na način koji mu je svojstven, te kako pomoću tih kretnji postići zadane ciljeve poput povećanja kondicijskih sposobnosti, oblikovanja tijela ili uklanjanja psiho-fizičkih tegoba

U genetski kod naše vrste kretanje je toliko usađeno da je kontinuirani sjedilački način života već doveo do ozbiljnijih negativnih učinaka na naš lokomotorni sustav te tjelesno i mentalno zdravlje. Nažalost, većina zanimanja u suvremenom svijetu veći dio dana sprječava nas u kretanju. Da biste se borili protiv toga morate biti proaktivni

Ako doista mrzite trčati ili mukotrpno vježbati bez rezultata, izađite u jednu lijepu, dugačku šetnju ili pokušajte izvoditi pokrete koje izvode djeca, one iste koje ste i vi sami nekoć izvodili bez ispravljanja i postavljanja ciljeva. Prirodnost dječjih pokreta jednostavno ostavlja bez daha. Svakim se položajem aktivira nekoliko mišićnih skupina i pospješuje pokretljivost zglobnih ploha. Sve to vodi do pravilnog držanja tijekom hodanja, trčanja, sjedenja ili obavljanja svakodnevnih zadataka koje je svima urođeno.

Mnogi znanstvenici kojima su područje istraživanja mentalne i tjelesne znanosti ističu važnost unutrašnjeg impulsa, vrednotama koje posjeduju djeca, kao što su spontanost, opuštenost i razigranost. Promatrajući djecu uočavamo pravilno trbušno disanje kroz nos, prirodne pokrete tijela i mentalnu opuštenost. Sve ono što je nama u današnjem vremenu prijeko potrebno.

Što je MBalance?

Pokušajte zamisliti položaj djeteta na sve četiri. Djeca nisu pohađala skupe fitness treninge kako bi naučila da zbog pojačane cirkulacije prema glavi taj položaj pospješuje rad mozga, da se jačaju ručni, prsni, trbušni i nožni mišići. Djeci je to urođena kretanja.

Na tim je prirodnim kretanjama, uz određene modifikacije, izgrađen program MBalance pomoću kojeg se tijelu dopušta da iznova nauči kako se kretati na način koji mu je i

namijenjen, te kako pomoću tih kretnji postići zadane ciljeve poput povećanja kondicijskih sposobnosti, oblikovanja tijela ili uklanjanja psiho-fizičkih tegoba.

Puzanje - svaki položaj na sve četiri koji prati uvijanja kralježnice te pomicanje ruku i nogu od poda - ima veliki utjecaj na ispravljanje posture tijela, vitalnosti kralježnice, jačanju ručnih i nožnih mišića, koordinaciju pokreta i ravnotežu

Nekoć su sva ljudska bića bila čvrsti i snažni pripadnici fizičkog svijeta, živjeli su u teškim uvjetima. Iako nam je život postao (fizički) manje naporan, pruža nam se prilika da postanemo zadivljujuće životinje. U konačnici, rođeni smo da budemo takvi. Zapamtite, u vama leži svo znanje o potrebama vašega tijela. Najgore što možete učiniti jest da ne učinite ništa. Naučiti kako se kroz život kretati bez napora, bolova i umora pothvat je koji je vrijedan vremena koje ćete u to uložiti. Starosna dob, nelagoda ili obveze nisu razlog da ne doživite iskustvo na koje rođenjem imate pravo.

Glavni principi MBalancea:

Princip prilagodljivosti: vježbanje uvijek istim pokretima, rekvizitima ili spravama te izvršavanje uvijek iste rutine stavlja tijelo i um na vrlo predvidljivu razinu. Vaša svakodnevnica je ispunjena slučajnim događajima u kojima ste prisiljeni izlaziti s njima na kraj, uvježbani za to ili ne. Stalnim izmjenama kretanja tijela tijekom sata učite kako biti prilagodljiv, kako moći odgovoriti i prilagoditi se promjenama u svojoj neposrednoj okolini na način koji je lagan i svrhovit.

Princip svjesnosti i prepuštenosti: ovaj princip naglašava potrebu svjesnog izvođenja pokreta, biti u harmoniji sa svojim tijelom i potpuno mu se prepustiti. Možete biti uključeni u najsuvremeniji i najučinkovitiji program, no ukoliko se ne osvijestite i prepustite ne možete ostvariti maksimalne rezultate.

Princip svestranosti: svaki trening planira se i programira kako se ne bi usmjerio na razvoj u samo jednom tjelesnom smislu, već se teži svestranom antropološkom razvoju. Jako je bitno da se tjelovježbom djeluje na razvoj estetskih, motoričkih i mentalnih komponenti.

Bebino dizanje - izvrsno priprema tijelo za pravilan uspravni položaj, a poseban je naglasak na jačanju cijele leđne muskulature i stražnjice

Princip učinkovitosti: zamislite da je pred vama zadatak popeti se na drvo. Postoje mnogi načini da se to i učini. Ako imate snažno i zdravo tijelo vjerojatno ćete se samo povući gore na rukama. Ako imate malo više vremena, možda ćete izgraditi postolje na koje ćete stati kako biste dosegli najnižu granu. No, ako vas proganja čopor vukova (svakodnevni problemi), vrijeme (koje nemamo) ili gola snaga (koju smo

odavno izgubili) nećete si to moći priuštiti. Rješenje je poslužiti se učinkovitim pokretima kako biste uravnotežili snagu svoga tijela i potisak potreban da se zanjžete do grane. Nije koincidencija da je učinkovitost ključ prirodnog kretanja.

Situacijski princip: iako smo svi mi okrenuti prema sjedilačkom načinu života i njegovoj liniji manjeg otpora, ipak se tu nađe još mnogo pokretanja. Od podizanja kutija, puzanja ispod kreveta da se dosegne neka kutija, do trčanja za psom. Ako se znamo kretati svjesno i bez mnogo napora, život će biti mnogo lakši.

Princip kontraindikacije: bez obzira koliko prirodni pokretni bili učinkoviti, način života kojim živimo već neko vrijeme rezultirali su bolovima u zglobovima, visokim tlakom, degenerativnim promjenama kralježnice. Važno je programom ukazivati na sve moguće kontraindikacije koje se mogu javiti, te nastojati maksimalno djelovati na njihovo uklanjanje.

Umjesto zaključka završit ću rečenicom Leonarda da Vinci: "Iako ljudska genijalnost može izumiti različite izume koji, uz pomoć različitih strojeva, idu prema istome cilju, nikada nećemo izumiti ništa tako lijepo niti toliko jednostavno niti toliko svrhovito kao što to može izumiti sama Priroda..."

www.bodybalance.hr