

## Pokret kao lijek i zadovoljstvo

*Naša Body Balance trenerica Martina poručuje - svaki, pa i najmanji pokret opušta vaš duh i smiruje misli. U trbuhu se stvara energija koja preplavljuje tijelo srećom. Vježbanje može biti toliko prekrasno, ljekovito i uzbudljivo*

Zamislite sliku: jedete što poželite, a tijelo vam je i dalje vitko i zategnuto; zračite kreativnošću, puni ste vitalnosti i stižete obaviti više poslova no inače; godišnja se doba smjenjuju, a prehlade vas zaobilaze; uzimate sve manje lijekova protiv bolova; sreću više ne tražite, već je svaki dan osjećate. Sada zamislite da sve to ostvarujete svakodnevnim pokretanjem svoga tijela - ugodnim vježbanjem.

Listajući ženski časopis za oko mi je zapela reklama čiji je tekst glasio otprilike: "Ne volite vježbati i znojiti se? Ovaj stroj vježba za vas!". Gotovo refleksno u mislima mi se formiralo pitanje: pa zar postoje ljudi koji ne vole pokrete svoga tijela? Preoblikujmo malo reklamno pitanje: Ne volite jesti? Jedan napitak dnevno osigurava vam sve prehrambene vrijednosti! Je li to uistinu ono što želimo? Teško mi je zamisliti život bez savršenog mirisa i okusa jagoda, finog brancina na maslinovom ulju, janjetine ispod peke. Možete li vi?

Razmišljajući o svim tim divnim okusima, razmišljam i o toliko oslobađajućim pokretima svoga tijela, pokretima koji mi pružaju osjećaj lakoće, oslobađanja tenzija, osjećaj kako dišem punim plućima. Pokreti mi zapravo pružaju osjećaj zadovoljstva, jednako kao i okusi i mirisi finoga jela. Zar se želimo toga lišiti?

Vježbanje se često povezivalo s beskonačnim skakanjem kojim se tijelo iscrpljivalo do iznemoglosti, a s njime smo dobili jedino osjećaj frustracije, bolove u zglobovima i, hm... osebuje mirise oko nas.

U još uvijek malom broju studija i fitness centara (ali i to se polako popravlja), slika je danas sasvim drugačija. Kada mi je arhitektica koja je uređivala studio postavila pitanje što želim od prostora, moj je jedini odgovor bio da želim prostor u kojem će se moji klijenti već na samom ulazu osjećati ugodno, gdje će od trenutka kada uđu u studio znati da se pažnja odsad posvećuje samo njima. Presudni kriterij prilikom zapošljavanja voditelja bila je visokoobrazovanost, spojena sa znanjem i intuitivnošću kako bi klijentu pružili baš ono što mu treba.

Razmišljajući o spravama i rekvizitima koje ću nabaviti, znala sam da to neće biti sprave koje će diktirati pokret ljudskoga tijela, već će sprave, zajedno s rekvizitima, služiti za bezbrojne terapijske i kreativne vježbe koje će svakom klijentu pružiti baš ono što mu treba, na brži i učinkovitiji način.

## **Imperativi „modernog tijela“**

Da bismo svoje tijelo voljeli, trebamo ga i poznavati! Mislim da ćete se s ovom pretpostavkom lako složiti. U njoj leži i odgovor na pitanje zašto većina ljudi još uvijek zazire od vježbanja, a svima nam je jako važno da, uz zdravlje i mladolikost, lijepo izgledamo.

Od samih početaka civiliziranog društva ljudi su željeli znati što pokreće njihovo tijelo. Pogrešna su mišljenja bila česta, a tek se razvojem znanosti u renesansi počinje dolaziti do ispravnih spoznaja o ljudskome tijelu. U zemljama s odgovarajućom prehranom i hranom, stupnjem osobne higijene, pri čemu mislimo na tjelovježbu, ljudsko je tijelo dugovječnije no u prošlim stoljećima. Preciznijim shvaćanjem funkcioniranja tijela uči se kako ostati zdrav i u dobroj kondiciji tijekom cijeloga života.

Raznoliki sportsko-rekreacijski sadržaji nude nam mogućnost uživanja u izazovu istraživanja zadivljujućih mogućnosti našega tijela, kao i u njegovom usavršavanju. Uz stručno vodstvo i pravilno usmjeravanje tijelo pokazuje fascinantnu sposobnost postizanja većeg obujma pluća, učinkovitijeg rada srca, snažnije mišića uz veću fleksibilnost.

## **Anatomija vježbanja**

Kisik prožima 70 bilijuna stanica u tijelu. Stopala se polako savijaju, mišići zagrijavaju i brišu težinu noći ili napornog dana. Svaki, pa i najmanji pokret opušta vaš duh i smiruje misli. U trbuhu se stvara energija koja preplavljuje tijelo srećom. Vježbanje može biti toliko prekrasno.

**Mozak** - opskrbljuje se dvostrukom količinom kisika, poboljšava se koncentracija.

**Srce** - postaje snažnije, radi pravilnije a loše krvne masnoće se smanjuju.

**Mišići** - povećava se prokrvljenost, tijelo postaje vitkije.

**Imunološki sustav** - povećava se broj leukocita koji uništava bakterije, viruse i stanice raka.

**Pluća** - ugljični dioksid bolje se izlučuje putem plućnih mjehurića.

**Gušterača** - regulira se proizvodnja inzulina, hormona koji, ako nije uravnotežen, deblja.

**Mitochondriji** - stanični organeli koji kroz proces staničnog disanja oslobađaju velike količine energije, čime raste produktivnost.

Ne čekajte sutra, već danas krenite u predivnu avanturu istraživanja svojega tijela putem pokreta. Nije važno činite li to samostalno kod kuće, u prirodi ili individualnim treninzima. Napravite taj prvi korak i vjerujte mi, uživat ćete :).

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