

MBS - samo tri koraka do super tijela

MBS je Movement Balance System - novi sustav treninga i oporavka tijela. MBS je prilagođen vama, a ne programima, trenažerima i rekvizitima. Uz MBS probat ćete i uvjeriti se u najistinitije i najučinkovitije pristupe treningu i oporavku

Početak ove priče kreće prije 5 000 godina kada se bilježe prvi zapisi o nastanku yoga položaja, dok nešto kasnije čovjek spoznaje treninge s olimpijskim utezima. Spoj ovih dijametralno različitih tehnologija treninga čini core (jezgru) filozofije MBS-a.

1. korak: upoznajte svoje tijelo!

Jeste li svjesni položaja svoga tijela u sjedenju, stajanju i kretanju? MBS će vam na jednostavan i vremenski ekonomičan način pomoći da se upoznate sa svojim držanjem tijela i temeljnim pokretom. Ako se vaš temelj tijekom svakodnevnog ritma života urušio, vrijeme je da se vratite u svoju čvrstu bazu. Dok ovo čitate zamolite vas da odmah ustanete, stanete na jednu nogu, a drugu podignete tako da kut između potkoljenice i natkoljenice bude 90° , a koljeno u visini kuka.

Sada provjerite svoje držanje! Imate li savijanje trupa naprijed, nazad ili u stranu? Gubite li ravnotežu? Ako imate i jedan potvrđan odgovor otkrili ste na jednostavan način vaš deficit u stabilizaciji tijela. Upravo ta nestabilnost živčano mišićinog sustava može vam tijekom vremena uzrokovati ozljedu, pojavu bola ili nezadovoljstvo.

2. korak: otklonite disbalans!

MBS će korektivno terapijskim vježbama otkloniti vašu nestabilnost čiji uzrok je smanjena razina snage unutarnjih mišića koji imaju funkciju stabilizacije temeljnih čovjekovih pozicija i pokreta. Ovim jednostavnim vježbama MBS se trudi da izbjegne „kornjača efekt“ odnosno vanjski oklop čvrst, a unutarnji lanac mišića „puding“.

Kako otkloniti pronađeni disbalans pokazuje vam Edina Pličanić, prvakinja baleta HNK:

Vježba 1:Upor

Vježba 2: Split dog

Vježba 3: Jednonožno vučenje s girjom - dead lift

3. korak: postanite funkcionalni, snažni i super zgodni.

Danas svjetski znanstveni dokazi kažu kako žene u dobi od 25-60 godina imaju najveće deficite u generalnoj razini snage. Taj generalni indeks je usko vezan sa disbalansom između razine fleksibilnosti i snage. MBS se trudi izbalansirati trening fleksibilnosti, snage i oporavka. Pomoću joga funkcionalnih nizova postajete još pokretljiviji i spremniji za pravi trening snage. A treningom snage dovodite svoje tijelo do trajnijeg savršenog i zdravog izgleda.

Umjesto zaključka: **EDINA PLIČANIĆ - prvakinja baleta HNK Zagreb "**

Dragi moji treneri Martina i Asim, danas, poslije mnogo vremena zahvaljujući MBS-u osjećam se uspravljenom u području ramena, zategnutijom u lumbalnom dijelu leđa te imam više samopouzdanja i snage. Zapravo, mislim da izgledam kao ona čelična statua sportaša s diskom u ruci u Maksimirskom parku."

www.bodybalance.hr