

## Mini trening za zdravu kralježnicu

*U posljednje vrijeme znanstveni članci zastupaju tezu da se čovjek nikada nije do kraja prilagodio uspravnom hodu i najveći krivac za probleme u našoj kralježnici leži upravo u tome. Jeste li ikada čuli da životinje koje hodaju na 4 noge imaju probleme s kralježnicom? Zbog toga vam želim probuditi svijest koliko je važno održavati "higijenu" svoje kralježnice*

Kada bi sila koja djeluje na vašu kralježnicu bila jednaka 0 tada bi s pravom mogli reći da imamo dobru podlogu da je što dulje održimo zdravom i dugovječnom. Takva ravnoteža u kralježnici postiže se uz rad mišića i rasterećenjem koštanih dijelova naše kralježnice.

Moramo biti svjesni da je najosnovniji uvjet za trening kralježnice sustavna metodika treninga i oporavka koja obuhvaća statiku, dinamiku i agilnost (sposobnost da reagiramo brzo i efikasno na određene situacije). Neka briga za vašu kralježnicu započne danas kroz 15 minutni trening za kralježnicu iz sustava [MBS \(Movement Balance System\)](#).

MBS mini treningom ćete:

- poboljšati pokretljivost kralježnice
- povećati intervertebralnu kontrolu – kontrola pokreta na razini dinamičkog vertebralnog segmenta
- vanjsku kontrolu – snažni vanjski mišići trupa
- posturalnu kontrolu - sinkronizacija dubokih i vanjskih mišića

### 1. KRILA

Udahnite i otvorite prsni koš, izdahom zaoblite leđa.

### 2. RATNIK

Postavite stopalo ispred stopala, istegnite se bočno, izdisajem podignite nogu natrag.

### 3. ZVIJEZDA

Udahnite i povlačite koljeno naprijed, lakat natrag. Izdisajem podignite se na podlakticu i zaoblite leđa.

#### **4. ČAMAC**

Sjednite na tvrdi jastuk i otvorite prsa, tijekom izdisaja održite ravnotežu dok izvodite čamac.

#### **5. MOLITVA**

Udahnite i istegnite se iz cijele dužine kralježnice, a tijekom izdisaja napravite čučanj. Završite izdisaj s rotacijom.

#### **MBS smjernice:**

1. Fokusirajte se na svoju kralježnicu. Zamislite kako ste visoki, rastete. Razmišljajte o otvaranju kralježnice. Budite opušteni i sretni.
2. Udahnite polako i duboko iz dijafragme (trbuha).
3. Krećite se polagano i fluidno.
4. Pokušajte pronaći optimalnu "zonu udobnosti" u pokretima. Razvijati osjećaj lakoće i uživanja. Ostanite usredotočeni na trenutak.

Kroz MBS - trening za kralježnicu dobit ćete nove, bolje zdravstvene navike.

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