

## Jeste li odgovorni prema svome tijelu?

*Ovu kolumnu neću posvetiti tjelesnoj formi, vježbama za trbuh, guzu, noge, najboljim programima, kalorijama, prehrani ili bolovima. Sve su to već dobro poznate teme o kojima pišu mnogi, a statistike o uključivanju Hrvata u neku vrstu tjelovježbe su i dalje poražavajuće. Neka ova tema odgovori na vaša pitanja i bezbroj sličnih pitanja s kojima sam se bezbroj puta susrela, „Kako sam se uspjela dovesti do ovog stanja?“*

Polako počinjem biti svjesna da nije problem u vježbanju, već u našoj odgovornosti prema svojem tijelu. Biti odgovoran prema tijelu, povlači i odgovornost prema životu. Možda su godišnji odmori pravo vrijeme da u miru sagledamo svoj život i nešto promijenimo.

Veliki broj ljudi danas živi u svijetu u kojemu preživljavanje, mogla bih reći po prvi put u ljudskoj povijesti, ne ovisi o fizičkoj aktivnosti. Usporedimo li se s našim precima, današnji čovjek zamijenio je hodanje vožnjom u automobilu, kretanje se svelo na minimum, a funkcija i struktura naših tijela ostala je ista. Cilj ove priče je svojim iskustvom i znanstvenim spoznajama probuditi vašu svijest o onome što se događa u vašem tijelu. Tada ćete moći sami spriječiti pojavu boli u tijelu, ponovo vratiti izgubljene funkcije i dobiti istinsku želju za svakodnevnim kretanjem.

Svaki put kad zbog neke određene boli posegnemo za analgeticima ili zanemarimo bol u ramenu odbacujemo odgovornost prema sebi. Eliminiramo li utjecaj vanjskih faktora, manjak energije, bolovi ili nesposobnost da igramo tenis kao nekada nisu posljedica zuba vremena već simptomi prouzročeni disfunkcijama u tijelu zbog manjka tjelesne aktivnosti. Kada prihvatite odgovornost počete djelovati. Moja je misija da edukativnim razgovorima i treninzima potaknem svakog pojedinca na djelovanje, sa što manje lijekova.

Kao primjer navest ću klijenticu koja je prvi put došla k meni s ciljem da želi povratiti vitku liniju koju je izgubila nakon drugog poroda, ali već dugo osjeća bol u koljenu, što je vjerojatno posljedica njezinih godina. Odmah sam shvatila da odgovornost o vlastitome tijelu prebacuje na godine. Krenuli smo s funkcionalnim testiranjem i ono što sam odmah uvidjela bilo je kako njezin problem s koljenima ne dolazi od godina, već od nefunkcionalnog hoda. Hodanje se baziralo na prstima, nošenju visokih potpetica, a mogućnost dorzalne fleksije (privlačenja prstiju prema sebi) bila je poražavajuća. Ciljanim korektivnim treningom bol se polako počela smanjivati, a ona

je sve intenzivnije uspijevala vježbati bez probadanja u koljenu. Što je najvažnije, spoznala je da je pravi ključ uspjeha biti odgovoran prema svojem tijelu.

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