

Elegantno mršavljenje: joga uz baletnu prečku

Kad promatram svoj inovativni sustav vježbanja uz baletnu prečku znam da je na Hrvatskom tržištu različitih programa i tehnika vježbanja rođen jedinstven program. Doduše, prije samog puštanja u "pogon" morao je proći dodatna testiranja i drugih stručnjaka - ortopeda, fizioterapeuta i sportaša, te klijentica koje sada s osmjehom izlaze iz dvorane

Lijepo držanje, graciozni pokreti, vitko i mišićavo tijelo odlike su svake balerine ili plesača. Tu sam želju donekle ispunila dugogodišnjim treninzima ritmičke gimnastike koja je usmjerena na elegantne pokrete kroz vježbe, na izduženo tijelo i bezbroj rekvizita koji se u njoj primjenjuju. Kad zamišljamo balerine i njihove treninge ne možemo a da se ne sjetimo baletne prečke na kojoj one izdužuju svoje prekrasno tijelo. Nije mi trebalo dugo da spojim svoju stručnost i baletnu prečku. Zнала sam da će moje klijentice od jeseni dodatno uživati u treninzima.

Danas kad promatram svoj inovativni sustav vježbanja uz baletnu prečku znam da je na Hrvatskom tržištu različitih programa i tehnika vježbanja rođen jedinstven program. Doduše, prije samog puštanja u "pogon" morao je proći dodatna testiranja i drugih stručnjaka - ortopeda, fizioterapeuta i sportaša, te klijentica koje s osmjehom izlaze iz dvorane i njihove rezultate. I sve bih to mogla potkrijepiti izjavom primarijusa dr. med. Miroslava Gluhinića: "Kao rezultat takvog koncipiranja trenažnog procesa javlja se skladan razvoj anatomske-fizioloških osobina kroz razvoj cjelokupne muskulature tijela, respiratornog i kardiovaskularnog sustava, te izuzetan utjecaj na psihičke osobine izgradnjom pojedinca u zdravu osobu".

Vježbanje uz tako sigurnog i stabilnog "partnera" kao što je baletna prečka omogućava da se iz svake vježbe izvuče maksimum.

Najbolje od joge, pilatesa i sportskog treninga

Riječ je zapravo o vježbanju uz baletnu prečku koja bi za mnoge mogla biti odgovor na uobičajeno pitanje - kako u mnogobrojnoj ponudi kinezioloških programa odabrati onaj pravi. Body Balance sustav vježbanja uz baletnu prečku intervalnim sportskim treninzima uklanja masnoće, izometričkim vježbanjem temeljenim na pilatesu oblikuje

duboke mišiće te na temelju znanosti fizikalne terapije uz joga vježbe i tehnike disanja povećava gipkost tijela i pruža sigurnost pri čemu se brzo i sigurno oblikuje cijelo tijelo.

Fokus na pravilnom držanju tijela

Vježbanjem uz baletnu prečku postajemo svjesni svoga tijela. Odbacujemo stare, loše obrasce držanja koji su česti kako u svakodnevnom životu, tako i tijekom vježbanja, te učimo kako održavati pravilnu posturu tijela koja je prvi korak prema pravom cilju vježbanja. U 16 godina rada s ljudima puno sam puta vidjela svoje klijente koji prilikom izvođenja vježbe za trbušne mišiće počnu grčiti vrat i ramena u trenutku kad mišići postanu umorni. Moja upozorenja tijekom sata (spustite ramena, izdužite vrat, kontrahirajte trbušne mišiće) često su bila nedovoljna da bi se cijelog sata vježbe izvodile pravilno. Uz korištenje baletne prečke takvih problema na svojim satovima više nemam. Klijent u potpunosti odradi zadanu vježbu bez mogućnosti tenzija koje se kasnije reflektiraju kao bolovi u križima, vratu i ramenima. Najdraža rečenica koju tada čujem jest "Nevjerojatno, tek sada sam osvijestila kako vježbu izvoditi pravilno i kako aktivirati baš ono što od mene tražiš".

Dobrobiti baletne prečke

Lijepo oblikovane noge i veća stabilnost. Specifičnim vježbama uz baletnu prečku omogućuje se zadržavanje maksimalnog rada mišića nogu dulje od minute bez pauze i bez gubitka ravnoteže, a neprekinuto zadržavanje snage koristi više mišićnih vlakana od uobičajenih vježbi.

Zanosna stražnjica i zdrava leđa. Temeljna karakteristika Body Balance sustava vježbanja uz baletnu prečku je svjesno aktiviranje mišića stražnjice koji su, posebice kod žena ako su oslabljeni, glavni razlog bolova u donjem dijelu leđa.

Poboljšano držanje tijela i zdrava kralježnica. Baletna prečka uz odabrane vježbe poboljšava držanje. Ona zahtijeva da kralježnicu održavamo vertikalnom tijekom vježbanja što izgleda jednostavno dok se ne isproba, posebno kod osoba koje imaju slabiju muskulaturu uz kralježnički stup. Pokretanje kralježnice u svim njezinim smjerovima uz baletnu prečku daje pravilne i maksimalne amplitude naše kralježnice koje kasnije rezultiraju njenom većom pokretljivošću i sprječavanju degenerativnih promjena na njoj.

Kako odabrati program uz baletnu prečku?

Body Balance sustav vježbanja uz baletnu prečku podijeljen je na kondicijske, rekreacijske i funkcionalno - rehabilitacijske programe, koji se razlikuju po intenzitetu, trajanju i odabiru vježbi. Dovoljno je da svaka osoba odabere vrstu programa koja je njoj najpotrebnija. Na primjer, želite li smršaviti, a imate ozbiljnijih problema s

kralježnicom ili zglobovima, i imali ste težu povredu, moj je savjet da se opredijelite za funkcionalno - rehabilitacijski program. Uz njega ćete ojačati mišiće koji su prijeko potrebni za pravilno funkcioniranje lokomotornog sustava i poboljšati pokretljivost tijela. Višak tjelesne težine, u ovako specifičnim slučajevima, ipak ćete morati riješiti pravilnom prehranom. Moje je mišljenje, čemu vitko tijelo ako nije funkcionalno i ako je bolno.

Možete odabrati grupno ili individualno vježbanje. Programi uz baletnu prečku mogu se prilagoditi svakome: muškarcima i ženama, kako djeci tako i odraslim osobama. Mogućnost ozljeda je minimalna jer je osnovana smjernica vježbanja terapijska joga koja garantira sigurnost i kvalitetu programa.

www.bodybalance.hr