

LOKICA
PAMETNO
TELO

VEŽBE ZA SVAKOGA OD 5 DO 95 GODINA

Copyright © 2010 Lokica Stefanović
Copyright © 2010 ovog izdanja, LAGUNA

Fotografije – Bogdan Đokić
Grafički dizajn – Marica Bucek
Stajling – Ognjena Zekić
Frizura – Mister X

PAMETNO TELO



SADRŽAJ

IDEJA	9
Uvod	11
Mišići	13
Vežba 1 – Istezanje kičme, opuštanje tela	16
Vežba 2 – Istezanje kičme i lopatica	18
Vežba 3 – Istezanje vrata	20
Vežba 3a – Istezanje vrata i gornjeg dela leđa.	21
Vežba 4 – Razgibavanje vratnog dela kičme.	22
Vežba 5 – Opuštanje ramenog pojasa.	24
Vežba 6 – Istezanje gornjeg dela tela (torza)	26
Vežba 7 – Istezanje gornjeg dela tela (torza)	28
Vežba 8 – Učvršćivanje zadnjih mišića nadlaktice (tricepsi)	30
Vežba 8a – Istezanje nadlaktice (tricepsa).	32
Vežba 9 – Razgibavanje prstiju i vraćanje elastičnosti zglobovima.	34
Vežba 9a – Razgibavanje prstiju i vraćanje elastičnosti zglobovima	35
Vežba 10 – Razgibavanje šaka	36

Vežba 11 – Jačanje mišića podizača kuka i dela trbušnih mišića38
Vežba 12 – Istezanje stopala i listova	40
Vežba 13 – Jačanje zadnjeg dela butine i učvršćivanje guze42
Vežba 14 – Istezanje mišića na guzi i mišića uz donji deo kičme.44
Vežba 15 – Vežba za bolju cirkulaciju u stopalima i lepše listove46
Vežba 16 – Jačanje nogu, posebno butnih mišića48
Vežba 17 – Vežba za istezanje butnih mišića50
 O AUTORKI53

UVOD

Koliko godina imate? Deset, dvadeset, trideset pet, pedeset osam... Ne krećete se dovoljno? Da, zbog načina života koji nameće moderno doba.

Kompjuteri ili bolje rečeno lični računari, postali su zamena za dečju igru, šetanje, sport, društvenu komunikaciju, ples... Veliki deo dana mladi su u školama, SEDE, zaposleni na radnim mestima u većinom SEDE, penzioneri igraju šah ili gledaju televiziju dok SEDE. A mnogi i stoje. Frizeri, stomatolozi, domaćice, prodavci, predavači, saobraćajci...

Ni za telo ni za dušu nije zdravo ni dugo sedeti ni dugo stajati. Nema dovoljno cirkulacije da bi se „ishranili“ svi delovi tela kako bi organizam skladno funkcionisao.

MIŠIĆI

Neaktivnošću i sa godinama mišići stare, gube elastičnost, postaju kruti. Istezanje određenih grupa mišića, bar jednom dnevno, vraća „mladost“, to jest elastičnost mišićima.

Statičko istezanje (15–30 sekundi). Zadržavanje u jednom određenom položaju, izdužuje skraćene mišiće i daje im elastičnost. Mišići su tako spremni da ih uposlite i ponovo lakše podižete sebe i teže predmete.

U našim mišićima postoje električni impulsi koji se istezanjem smanjuju i napetost u nama popušta. Tako se istezanjem oslobađamo stresa – znate za izraz: „Pusti me, naelektrisan sam!“

Ovo je bilo kratko objašnjenje koje sam o koristi istezanja i kretanja dala, a sada slede vežbe koje može svako da uradi, bez ikakve sprave i na svakom mestu i u bilo koje vreme.



Mislím na Vás
Mislíte na Sebe!
VÁŇA Louisa

Vežba 8a

ISTEZANJE NADLAKTICE (TRICEPSA)

Stavite šaku na „njeno rame“, kao na slici, i polako drugom rukom podignite lakat te ruke prema gore. Tako ćete istegnuti mišić koji se „grčio“ u prethodnoj vežbi i ostanite petnaest sekundi u tom položaju. Ponovite vežbu drugom rukom.

Disanje: normalno.



