

Špela Jakša,
inštruktorica
pilatesa in
aerobike,
predsednica
Športnega društva
Sonce



Prebudimo in okrepimo telo

Kljub mnogim pozitivnim rezultatom, ki jih telesna dejavnost prinaša, marsikdo ne najde prave motivacije za njo. Še več, tudi izgovorov za vadbo nam nikoli ne zmanjka. Vsi pa se v svojem telesu radi dobro počutimo, zato ne izgublajte časa, začnite danes!

Dlje ko niste bili telesno dejavni, počasneje morate začeti. Pomembna je zmernost, zato je za začetek primerna polurna hitra hoja, ki poviša srčni utrip in spodbudi presnovo. Ko pridobite nekaj kondicije in moči, se lahko pridružite individualni ali vodeni vadbi, kjer bo strokovno usposobljena oseba vodila vaš telesni napredek. In ne pozabite, da z leti telo potrebuje več počitka za obnovo, zato ne pretiravajte. Pomembnejša je pravilno izvedena vaja kot število ponovitev.

V nadaljevanju so predstavljene preproste vaje, ki prebudijo celotno telo, ga okrepijo in mu vlijejo nov zagon. Vaje začnite sproščeni, poskrbite za zadosten vnos tekočine in se osredotočite le na svoje telo. Zelo pomembno je, da ste z mislimi pri vaji, ki jo izvajate, saj v nasprotnem primeru lahko napačni gibi nepotrebno obremenijo telo. Vaje so izbrane tako, da oblikujejo celotno telo in bodo, ne glede ali ste aktivni športnik ali le rekreativec, dobro vplivale na vaše počutje. Telovadite vsak dan, posamezno vajo izvajajte počasi in jo vsaj petnajstkrat ponovite.

Vaje za že ogreto telo

1. Trebušnjak: ulezite se na hrbet, na udobno blazino, in roke potisnite za glavo z globokim vdihom, da pretegnete telo in ga poživate. Kolena pokrčite in roke potisnite izza glave. Komolce potisnite narazen



in jih držite v zraku ter rahlo dvignite glavo. Z izdihom potisnete roke, glavo in ramena proti stropu in se ob vdihu spustite v začetni položaj, vendar ne do tal, da ohranjate mišice napete. Gib večkrat ponovite, vajo izvajajte počasi.

2. Stisk kolen: lezite na hrbet, roke počivajo ob telesu, kolena so pokrčena in stopala na tleh. Vdihnite in z izdihom močno stisnite kolena drugo ob drugega. Če imate



te manjšo mehko žogo si jo namestite vmes. Vajo izvajajte počasi; stisk naj traja toliko časa, kot je dolg izdih.

3. Dvig trupa leže na trebuhu: ulezite se na trebuh in glejte v tla. Roke položite na zadnjico ali pa prste naslonite ob ušesa in vdihnite. Ob izdihu zgornji del telesa dvignete (glavo, ramena), zadnjica je popolnoma sproščena, nogi na tleh, vaš pogled pa usmerjen v podlago. Za močne



hrbtne mišice gib izvedite počasi in brez sunkov.

4. Vaja za prebuditev telesa: stopite vzravnano v širino bokov, telo je sproščeno in zgornji del telesa spustite v predklon. Z rokami se dotaknete tal in se sprehodite stran od svojega telesa. Z izdihom zavze-



mite položaj piramide in zadnjico potisnite navzgor. Pete poskusite položiti na tla, noge iztegnite in oprite roke v podlago. Hrbet poskušajte čimbolj poravnati. Z vdihom spustite boke proti tlu, vendar ne na tla, glejte pred seboj in ne v strop ter se z izdihom ponovno potegnite v položaj piramide, ko boke potisnete visoko navzgor. Vaja odlično razteza zadnje stegenske mišice, ki so večinoma slabo gibljive ter krepi ramenski obroč in odpravlja napetosti v hrbtenici.

5. Vaje za močne mišice trupa: ulezite se na primerno mehko podlago, dvignite noge navpično pod svoje boke, prste svojih rok naslonite za ušesa, komolce položite



te na tla in rahlo dvignite svojo glavo od tal. Če gibljivost dopušča noge iztegnite proti stropu. Ob vdihu spustite svoje noge proti tlam in ob izdihu dvignite noge nazaj v začetni položaj. Med vajo nadzirajte, da je hrbet ves čas v stiku s podlago. Krepijo se tako zgornje kot spodnje trebušne mišice.

6. Vaja za čvrsto zadnjico in stegna: stojite vzravnano v širini svojih ramen, roke napnite. Naredite globok vdih in se spustite v polčep tako, da zadnjico potisnete nazaj, kolena ostanejo



na istem mestu, hrbet pa ostane ves čas poravnán. Z izdihom se dvignite na prste in poravnate svoje telo ter hkrati stisnete zadnjico. Vaja odlično vpliva na vaš spodnji del telesa, hkrati izboljšujete medmišično ravnovesje in telesno držo.

7. Vaje za lepo oblikovane roke: Usedite se in se z rokami naslonite za seboj, prste na rokah obrnite proti svojemu telesu. Poravnajte svojo držo in prsnico potisnite navzgor, pogled ohranjajte pred seboj, roke iztegnite ter napnite svoje noge.



Ob vdihu se spustite s komolci proti tlam in se z izdihom poravnajte ter dvignite zadnjico. Vaja deluje krepilno na celotno telo, predvsem je namenjena za oblikovanje mišice tricep na rokah in doseganju večje gibljivosti v ramenskem obroču.

8. Vaja za krepke hrbtne mišice: začnemo stoje, stopite v širino ramen in se s sproščujočim izdihom spustite v predklon.



Glava je sproščena med rokami, kolena naj bodo ves čas rahlo iztegnjena. V predklonu počakajte nekaj trenutkov, trikrat globoko vdihnite in izdihnite, svojo težo porazdelite na sredino stopala. Iz tega položaja z izdihom poravnajte svoj hrbet, pogled usmerite v tla in se z vdihom ponovno spustite nazaj v predklon. Vaja odlično krepi hrbtne mišice, povečuje gibljivost in omogoča večjo kontrolo telesa.

Fotografije: Sašo Doblšek
Špela telovadi v oblačilih Le Coq Sportif

PILATES

Vadbo po načelih pilatesa smo v Sloveniji spoznali pred nekaj leti, čeprav je osnovno filozofijo in tehniko vadbe razvil Joseph Hubertus Pilates pred skoraj sto leti. Zelo priljubljena je bila predvsem med plesalci in telovadci, kmalu pa so jo vzljubili tudi drugi.

Da ne gre za muho enodnevnico, kažejo izjemno zanimanje za tovrstno vadbo tudi pri nas in različne nadgradnje osnovnih vaj. Poleg klasičnih vaj na blazini in stoje lahko izvajamo pilates z različnimi pripomočki, kot so vzmeti, žoga in rola ter na reformerju.



Komu je namenjena?

Vadba pilates je primerna za vsakogar, ne glede na starost, spol ali telesno pripravljenost, saj se vadba popolnoma prilagodi posamezniku in njegovim potrebam. Gibi niso sunkoviti in hitri, saj moramo slediti ritmu dihanja. Bolj kot število ponovljenih vaj je pomembno pravilno izvajanje vaj. Zahtevnost vadbe se stopnjuje postopoma, z dodajanjem zahtevnejših vaj.

Pozitivni učinki

Pilates izboljša tako telesno pripravljenost kot psihično počutje, povečuje gibčnost celega telesa, krepi mišice ter oblikuje naše telo. Krepi trebušne mišice, odpravlja bolečine v hrbtu ter pripomore k boljši telesni drži in pomaga pri preprečevanju osteoporoze. Pravilno dihanje umiri našega duha, kar blagodejno vpliva na sicer stresno življenje. Ugodno vpliva tudi na srčnožilni in limfni sistem, pospeši izločanje strupov iz telesa ter izboljša imunski sistem.

Različne nadgradnje pilatesa

- **Aerolates** z dodanimi aerobnimi vajami predstavlja popolno vadbo za naše telo. Je odlična vadba za izgubo odvečne telesne teže, obenem pa telo tudi oblikuje. Zagotavlja dobro telesno pripravljenost in čvrstost posameznih mišičnih skupin.
- **Jogalates** združuje načela joge s tehniko pilates in poskrbi, da je vadba dinamična. Odlično razvija telesno moč, gibljivost in koordinacijo gibov. Vadba izboljša telesno držo in mišični tonus ter razgiba sklepe. Ugodno vpliva na krvni obtok, v naše življenje vnaša duševni mir in krepi sposobnosti koncentracije ter lajša učinke vsakodnevnega stresa.