

Nije više tajna...



Ljiljana Lulić Karapetrić, dr. spec. obiteljske medicine,
body instruktor, predsjednica udruge Promjena
Ana Marija Jagodić Rukavina, mr. spec. kineziologije,
inovatorica body tehnike

**PREVENTIVNE AKTIVNOSTI KOJIMA MOŽEMO
SMANJITI POJAVU ILI UBLAŽITI POSTOJEĆI,
RAZVIJENI OBLIK INKONTINENCIJE**

SADRŽAJ

- > Uvod **2**
- > Nije više tajna... **3**
- > Inco-upitnik **4**
- > Body-tehnika – nov način vježbanja **6**
- > Semafor za osobno praćenje uspjeha u vježbanju **7**
- > Osam (8) zakona fizičkog zdravlja u body-tehnici **8**



- > Upute za pravilno izvođenja i razumijevanje vježbe **9**
- > Položaji i vizualizacije za osvježavanje zdjeličnog dna **10**
- > Pravilno držanje **17**
- > Pravilno disanje **19**
- > Vježbe body-tehnike za prevenciju i liječenje inkontinencije **22**
- > Umjesto zaključka **35**

AUTORICE BROŠURE "NIJE VIŠE TAJNA":

LJILJANA LULIĆ KARAPETRIĆ, DR. MED. SPEC. OBITELJSKE MEDICINE, BODY INSTRUKTOR, PREDSEDNICA UDRUGE PROMJENA

ANA MARIJA JAGODIĆ RUKAVINA, MR. SPEC. KINEZILOGIJE, INOVATORICA BODY TEHNIKE

NAKLADNIK: "PROMJENA" UDRUGA ZA PROMICANJE ZDRAVLJA I ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA, TRG S. SEVERA 1, 10000 ZAGREB

LEKTURA: MARIJAN RIČKOVIĆ, PROF.

DIZAJN: ZRINKA PENAVA DOGAN, STUDIO DOGAN

FOTOGRAFIJA: MARE MILIN, GORAN JAKUŠ, SHUTTERSTOCK; VIDEO: TOMAS RUKAVINA

GLUMCI: KARLO ŠIMANOVIĆ, MASTER BODY INSTRUKTOR; MIRA JAGODIĆ, DIPL. BIOLOG; GORDANA NOVAKOVIĆ, BODY INSTRUKTOR

SPONZORI: SYMPS'S, ANTUNA BAUERA 4, 10000 ZAGREB; TENA BREND

TISAK: DENONA D.O.O., 10000 ZAGREB

GODINA IZDAVANJA: 2021.

UVOD



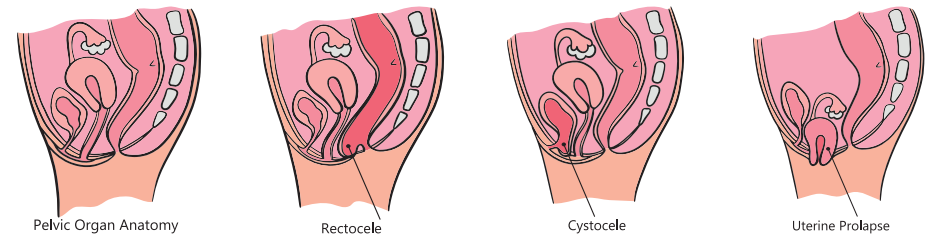
Ako je tijelo hram u kome odmara naša duh i kraljuje naš um, koliko smo svjesni čarolije tog hrama? Kada samo malo osvijestimo ovu čaroliju postojanja, ulazimo u blagoslov istraživanja sebe. Ova knjižica je putokaz prema sebi. Želimo jačati prirodne ozdravljajuće snage svog tijela. Želimo živjeti mudrije, jesti zdraviju hranu i vježbati pravilno i redovito. Želimo stvarati skladne i zdrave misli.

Na putu upoznavanja sebe, postat ćemo svjesniji, odvažniji i sretniji. Kroz svjesnost pokreta u disanju i novom načinu vježbanja (body-tehnika), želimo vam zadovoljstvo, ugodu i osmijeh na licu. Uživajte!

NIJE VIŠE TAJNA...

Najkraća definicija za **inkontinenciju** je nemogućnost kontrole mokrenja, nemogućnost kontrole stolice. To je rastući javnozdravstveni problem o kojem govorimo u okviru edukativnih radionica za zdravstvene djelatnike, pacijente, njihove obitelji i druge zainteresirane. Problem je povezan s osjećajem nelagode, izolacije, a nerijetko i pojave depresije. Sudjelovali smo na mnogim simpozijima, tribinama i kongresima. Cilj nam je bio senzibilizirati javnost i povećati svjesnost o složenosti ovog problema, o potrebi suradnje u zdravstvu i ukupnom društvu pri zbrinjavanju inkontinencije. Možda i najvažnije od svega su preventivne aktivnosti kojima možemo smanjiti pojavu ili ublažiti postojeći, razvijeni oblik inkontinencije. Prvi kongres o inkontinenciji održali smo 2017. godine u Osijeku. Naslov toga stručnog skupa bio je "Moja mala tajna" i tada smo o inkontinenciji govorili kao o tabu temi o kojoj se nerado razgovara.

PELVIC ORGAN PROLAPSE

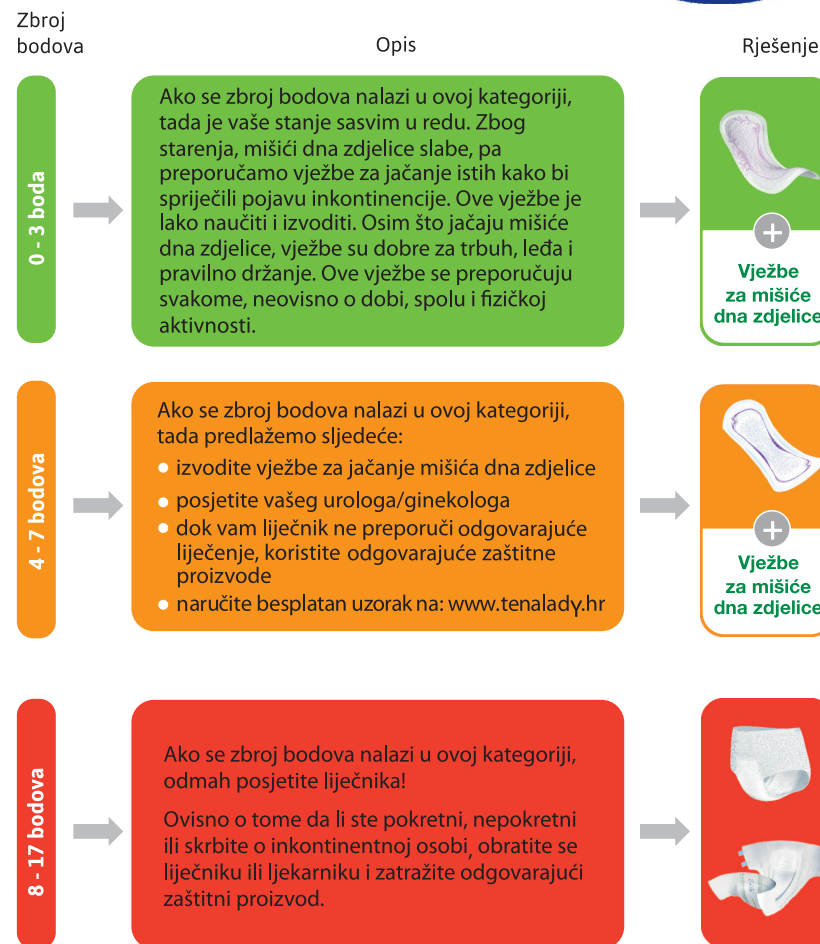


Danas možemo sa zadovoljstvom potvrditi da taj važan javnozdravstveni problem nije više tajna. O njemu se govori, piše, učimo kako kvalitetno komunicirati, kako što kvalitetnije liječiti i zbrinjavati inkontinentnu osobu, ali i prevenirati pojavu inkontinencije. Uza zdravu prehranu i redovite fizičke aktivnosti za to su nam neobično važne odgovarajuće vježbe i njihovo pravilno izvođenje. Vježbe su dio terapije i prevencije.

Naše fizičko tijelo je materijalizirana energija koja svojom vibracijom povezuje sve stanice, organe i organske sustave u našu cjelinu, našu ukupnost. Sve je umreženo, sve je međusobno povezano, sve komunicira. Inkontinenciju zato promatramo kao dio cjeline. Poremećaj funkcije u jednom dijelu tijela promatramo kao posljedicu poremećaja ostalih dijelova (poremećaj ponašanja – pušenje, debljina, nedovoljno kretanje...).

INKO - UPITNIK

Pitanje	Odgovor	Bodovi
1. Da li često imate potrebu za mokrenjem?	<input type="checkbox"/> Da (3) <input type="checkbox"/> Ne (0)	
2. Koliko puta dnevno mokrite?	<input type="checkbox"/> 3-4 puta (0) <input type="checkbox"/> 5-8 puta (1) <input type="checkbox"/> Svakih pola sata ili češće (2)	
3. Koliko puta tijekom noći idete na toalet	<input type="checkbox"/> Obično ne idem (0) <input type="checkbox"/> 2-4 puta po noći (1) <input type="checkbox"/> 5 ili više puta po noći (2)	
4. Ako morate mokriti, da li možete malo pričekati ili morate odmah otići na toalet?	<input type="checkbox"/> Mogu pričekati (0) <input type="checkbox"/> Moram otići kroz 10-15 min. (1) <input type="checkbox"/> Moram odmah otići (2)	
5. Da li vam iscuri par kapi urina na putu do toaleta?	<input type="checkbox"/> Nikada (0) <input type="checkbox"/> Rijetko (1) <input type="checkbox"/> Vrlo često (2)	
6. Da li vam se događa da vam iscuri par kapi urina u slijedećim situacijama?	<input type="checkbox"/> Nikad niti u jednoj situaciji (0) <input type="checkbox"/> Ponekad - barem u jednoj situaciji (1) <input type="checkbox"/> Vrlo često - barem u jednoj od situacija (2)	
a. kašljanje b. kihanje c. smijanje d. hodanje e. penjanje f. spuštanje	g. skakanje h. vježbanje i. treskanje (npr u vožnji) j. u stojećem položaju	
7. Da li koristite ikakve zaštitne uloške? Ako da, koliko često ih mijenjate?	<input type="checkbox"/> Ne koristim (0) <input type="checkbox"/> 1-2 uloška dnevno (1) <input type="checkbox"/> 3 i više uloška dnevno (2)	
8. Da li su se vaši simptomi promijenili u posljednjih 6-12 mjeseci?	<input type="checkbox"/> Nemam nikakve simptome (0) <input type="checkbox"/> Moje stanje se poboljšava (0) <input type="checkbox"/> Nema promjena (1) <input type="checkbox"/> Moje stanje se pogoršava (2)	
Zbroj bodova		



- 0 - 3 boda
- 4 - 7 bodova
- 8 - 17 bodova

Ispunjavanjem ovog upitnika možemo dobiti odgovor u kojem smo odnosu s inkontinencijom.



BODY-TEHNIKA – NOV NAČIN VJEŽBANJA

Body-tehnika nije samo novi način vježbanja. Mogli bismo reći da je to jedan drukčiji pristup čovjeku u održavanju zdravlja i poboljšanju kvalitete života. Autorica knjige o toj temi, Ana Marija Jagodić Rukavina, magistra kineziologije, želi pozvati ljude da upoznaju i slušaju svoje tijelo.

**B O D Y
T E H –
N I K A ®**

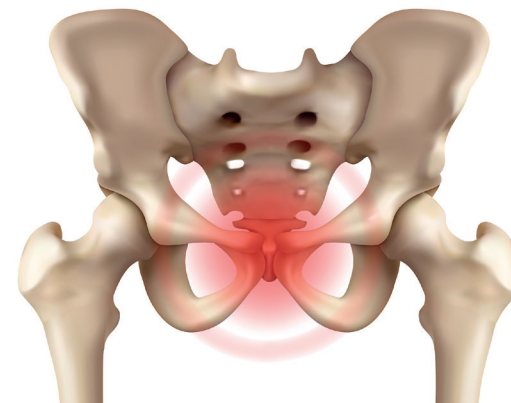


Body-tehnika kao holistički sustav vježbanja i pristupa čovjekovu zdravlju može smanjiti, ublažiti ili ukloniti mnoge zdravstvene tegobe na prirodan i temeljit način.

Suptilan pokret po energetskim centrima pomaže održavanju homeostaze i put je cjelovitoga i prirodnog pristupa svom tijelu. Nadam se da smo vas dodirnuli i potaknuli da malim naporom (odlukom – da vježbanju) učinite velik iskorak za sebe, svoje zdravlje i kvalitetniji život.

SEMAFOR ZA OSOBNO PRAĆENJE USPJEHA U VJEŽBANJU

U nastavku su fotografije i opisi pravilnog izvođenja vježbi body-tehnike. Uz svaku vježbu je mali **semafor** koji će vam poslužiti da sami procijenite u kakvoj ste kondiciji. Budite iskreni prema sebi.



- > Ako se vaš semafor zeleni (vježbu izvodite lagano) – uživajte u vježbanju.
- > Ako na semaforu imate i zelenu i narančastu boju (vježbu izvodite uz povećani napor), obratite nešto više pozornosti ovim vježbama.
- > Ako se vaš semafor crveni (teško izvodite vježbu) – javite nam se kako bismo pronašli način da vam pomognemo.

www.udruga-promjena.hr

info@pbs.com.hr

ljiljana.lulic.karapetric@gmail.com

anamarija@pbs.com.hr

OSAM ZAKONA FIZIČKOG ZDRAVLJA U BODY-TEHNICI

Body-tehnika u svoje vježbanje integrira osam (8) zakona fizičkog zdravlja, kojima unapređuje vaše zdravlje i oplemenjuje vaše vrijednosti i potencijale:



1. Vertikalizacija posture – uspravnije i pravilnije držanje.
2. Na pokretu – prisutan tonus svih mišića u tijelu (stopalo–glava).
3. Svjesnost i sloboda disanja – duboki dah, bez restrikcija i blokade dijafragme.
4. Pokretljivost i fluidnost – pokreti koji se pretaču jedan u drugi, bez prekida.
5. Osviještenost i kontrola unutrašnjih stabilizatora – poznavanje svojih unutrašnjih mišića tijela.
6. Centriranje i komunikacija – poznavanje svog centra, ali i granica maksimalnih pokreta i intenziteta.
7. Mogućnost opuštanja – znati se prepustiti, uživati i obnavljati.
8. Skladnost pokreta, emocija i misli – razumjeti utjecaj mentalne i emocionalne prisutnosti za potpuni doživljaj (mindfulness).

UPUTE ZA PRAVILNO IZVOĐENJE I RAZUMIJEVANJE VJEŽBE

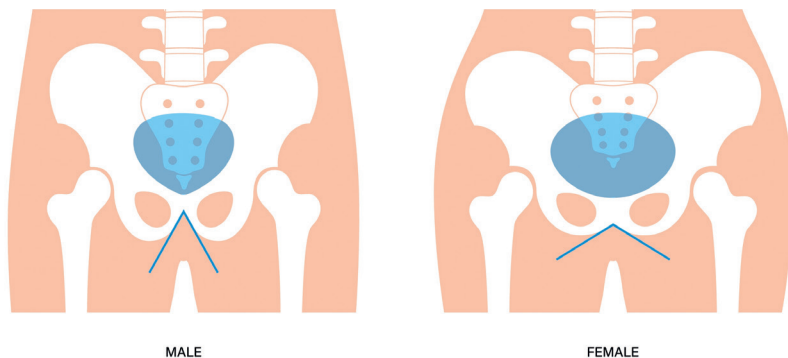
- > Nađite vrijeme da u miru i ciljanoj namjeri obavite vježbu.
- > Smanjite bilo kakve vanjske smetnje zvuka, ljudi i sl.
- > Odjenite ugodnu odjeću (koja ne smije stiskati trbuh).
- > Kako biste se vidjeli i osvijestili pravilnost položaja vježbe, bilo bi poželjno da se gledate u ogledalo, staklo ili da se snimate.
- > Ne preskačite položaje, držanje i disanje jer su upravo oni preduvjet za dobar rezultat vježbi.
- > Otvorite prozor.
- > Ispraznite mjehur.



- > Svaki put prije vježbanja pažljivo proučite slike i opis vježbi. Možda ćete nakon nekoliko dana istu vježbu (kako je budete usvajali), drukčije razumjeti i još dodati neki savjet kojeg na početku niste bili niti svjesni.
- > Nakon vježbanja obratite pažnju na osjećaj u zdjeličnom dnu, a tijekom dana osvijestite povezanost.

POLOŽAJI I VIZUALIZACIJE ZA OSVJEŠĆIVANJE ZDJELIČNOG DNA

Zamislite ove položaje kao učenje slova u abecedi kako biste mogli slagati riječi i rečenice. Dakle, bez toga da ostvarimo funkcionalan odnos s našim zdjeličnim dnom, kao specifičnim djelom tijela, nećemo si znati u potpunosti pomoći. U ovim ćete položajima osvješćivati kako se zdjelično dno "ponaša" i koja mu je mišićno-vezivna funkcija dok zadržavate određene položaje.



Jednom kada osvijestite razliku po položajima i doživite te suptilne biomehaničke promjene povezane s disanjem i gravitacijskom silom, onda ste spremni za daljnje korake samopomoći. Prije svega, upitajte se upravo sada o tome "kako osjećam svoje zdjelično dno u odnosu na ostatak tijela...", zabilježite osjećaj i krenite u zadatke.

01 Disanje u zdjelične kosti



- > Zastanite i pokušajte svojim dlanovima obgrliti svoje zdjelične kosti tako da palčevi i kažiprsti budu pritisnuti na trbuh i gornji bočni dio stražnjice.
- > Zatvorite oči i uspravite se.
- > Osvijestite kako se oslanjate na te velike kosti i udisajem promatrajte kako vam se tkivo ispod prstiju pomiče (trebalo bi se podjednako micati).

**VIZUALIZIRAJTE OTVARANJE VAŠIH KOSTI
POPOT NEKE ŠKOLJKE**



- > Zatim taj osjećaj pod prstima spustite u niže prostore donjeg trbuha, a prstima iznad pubične kosti palpirajte kako se istodobno pomiče tkivo.
- > Tako dišite minimalno tri (3) minute.

02 Položaj sumoborca



- > Stanite široko s dlanovima oslonjeni na gornji dio bedra. Tijelo nagnite lagano naprijed.
- > Pokušajte gurnuti rukama bedra da izvučete kralježnicu sto više prema "van" zdjelice i podignite se blago na prste.

**ZDJEIČNO DNO JE MJESTO
SPAJANJA VAŠA DVA KRAKA
MOSTA, VAŠIH NOGU**



- > Osvijestite kako zdjelica poput mosta povezuje dvije noge i kako se tenzijske sile mišića prenose preko nje.
- > Pokušajte tako stajati jednu (1) minutu promatrajući kako se ponaša sam centar vašeg zdjeličnog dna i kako mišići zdjeličnog dna sudjeluju u održavanju ravnoteže. Trebali biste osjetiti da je blago aktivan, ali bez posebne tenzije, nelagodnosti i grčeva.

03 Inverzno klečanje

- > Kleknite raširenih koljena i spustite ispružene ruke i glavu na podlogu.
- > Pokušajte što više spustiti prsni koš prema podu, dok zdjelicu ostavite što više prema gore.
- > Zamislite kao da vas netko vuče za "repić". U tom položaju što više opustite trbuh i promatrajte kako dah puni i prazni vaš trbuh.



**ZAMIŠLJAJTE DA DIŠETE VAŠIM
ZDJEIČNIM DNOM**

- > Zatim usmjerite pozornost na punjenje i pražnjenje samoga zdjeličnog dna jer on predstavlja zadnju opnu balona kojeg punimo dok udišemo. On se opušta dok ga izdižemo.
- > Opustite se i zadržite tako jednu (1) minutu.



04 Sjedenje na stolcu



- > Sjednite na stolac tako da ga zakoračite, zatim obuhvatite stolac nogama, a prsima se okrenite prema naslonu.
- > Oslonite ruke na naslonjač, nagnite se prema naslonu prsima tako da dodirujete naslon.
- > Obratite pozornost na zdjelicu. Osjećate li pomak zdjelice? Osjećate li prijenos težišta više na pubične kosti? Pokušajte u tom položaju blago stisnuti nogama stolicu i promatrajte aktivaciju unutrašnjih mišića nogu, koji se vežu za zdjelične kosti.



VIZUALIZIRAJTE SEBE KAKO ČVRSTO JAŠETE NA JUREĆEM KONJU DOK OBUHVAĆATE STOLAC



- > Aktivirate li uz njih samostalno i mišiće zdjeličnog dna? Ponovite blago pritiske nogama i pokušajte naći poveznicu između mišića nogu i zdjeličnog dna.
- > Držite nekoliko minuta položaj bez toga da se grčite, samo promatrajte i istražujte kako vam mišići nogu komuniciraju s mišićima zdjeličnog dna.

05 Sjedenje na sjednim kostima



- > Sjednite na svoje dlanove, uspravite se (ako su vam ruke dovoljno duge), zatvorite oči i svojim prstima pratite minimalne promjene koje se događaju zbog vašeg disanja.

ZA BOLJI OSJEĆAJ PRSTIMA BLAGO RAZMAKNITE GLUTEUSE



- > Pokušajte disati što sporije i dublje.
- > Zadržite ovaj položaj jednu (1) minutu promatrajući promjene ispod prstiju, ali i između sjednih kostiju (perineum).

06 Oslonac na petu

- > Sjednite na pod i jednu nogu pogrčite pod sebe tako da svoju petu pozicionirate točno na sredinu vašega zdjeličnog dna, između analnoga i vaginalnog sfinktera.
- > Postavite nogu koja vam je lakša, a nakon 30 sekundi zamijenite položaj nogu i zdjelice.
- > Zabilježite eventualne razlike između lijeve i desne strane.
- > Promatrajte kako, dok dišete, pulsira vaš perineum, širi se i skuplja kao plima i oseka.
- > Budite što ispravniji i osvijestite kako upravo sada masirate svoje zdjelično dno.



OVAKO SE MASIRA VAŠ PERINEUM I PODIŽE CIRKULACIJA NUŽNA ZA OZDRAVLJENJE



- > Kada završite sve vježbe obratite pozornost kako se vaše zdjelično dno "ponaša" u vašoj ukupnoj svjesnosti tijela. Trebali biste ga doživjeti jače u odnosu na početak osvješćivanja i tako osviještenog ponijeti sa sobom u dan pred vama.
- > Ako ste zadovoljni s vašim rezultatima već do sada, znajte da ste postigli uspjeh za samopomoć.



PRAVILNO DRŽANJE

01 Kobra



- > Stanite uspravno i duboko udahnite šireći prsni koš.
- > Prilikom izdisaja, poput kobre izvlačite se iz vašega uobičajenoga uspavanoga, opuštenoga i komprimiranoga položaja.

PRAVILNI STAJAĆI POLOŽAJ OPTIMALNO AKTIVIRA MIŠIĆE TIJELA I REPROGRAMIRA VAŠ UZROK PROBLEMA



- > Pritisnite stopalima podlogu, udaljite zdjelicu od podloge, izvucite prsni koš od zdjeličnih kostiju, otvorite ramena i na kraju izdužite svoj vrat.
- > Tako ponovite kod svakog izdisaja, nakon čega možete primijetiti koliko ste se centimetara ispravili i koliko vam tijelo stoji potpuno drukčije. To je pravilni položaj iz kojeg trebate započeti svaku vježbu u stajaćoj poziciji!

02 Sidrenje stopalima



- > Stanite u širinu kukova, stopalo pozicionirate paralelno, a zdjelicu točno iznad njih.
- > Popipajte pupak i postavite ga točno u liniji vrhova prstiju.

NEUTRALNI POLOŽAJ ZDJELICE JE VAŽAN ZA UKLANJANJE DISBALANSA U SVIM MIŠIĆIMA ZDJELICE PA TAKO I ZDJELIČNOG DNA



- > Popipajte zatim svoju koccigealnu kost ("repić") i postavite je u liniju peta. Vjerujemo da ćete svoje težište repositionirati i postaviti zdjelicu u neutralni, optimalni položaj za funkciju zdjeličnog dna. Tako si zamislite vertikalna sidara iz zdjelice koja padaju na opisana područja stopala.
- > Provjerite da cijelo vrijeme držite pravilni položaj tijela, opisan prethodnom vježbom.

PRAVILNO DISANJE

01 Test kvalitete disanja

- > Uspravno stanite, jednu ruku položite na prsni koš, a drugu na trbuh.
- > Polagano i duboko udišite brojeći do osam (8) sekundi.
- > Izdišite polako i dugo brojeći do osam (8) ili duže, ako možete. Ako test izvodite bez poteškoća i zastoja sa zrakom te primarno pomičete donju ruku (na trbuhu), dok su vam opuštena ramena i vrat, vaša dijafragma se lagano i funkcionalno kontrahira.

PRAVILNO DISANJE KLJUČ JE ZDRAVOGA ZDJELIČNOG DNA



- Kad imate osjećaj da ne možete toliko duboko udisati i pri tome odijete gornju ruku jer dišete plitko i u ramena, znak je da dišete nekvalitetno što može biti razlogom niza tegoba i bolova u tijelu te loše funkcije zdjeličnog dna.
- > Sada vježbajte disanje u donje dijelove trbuha što češće u danu. Počnite od četiri (4) sekunde i postupno povećavajte. Ako vam ide teško, legnite, opustite se i zatim ponovite isti test.

02 Izlijevanje vode

- > Stanite u širinu kukova, lagano savijenih koljena, položite dlanove na donji dio trbuha. Zamislite svoju zdjelicu kao zdjelu punu vode.
- > Rotirajte zdjelicu naprijed na udisaj, natrag na izdisaj, naizmjenično.
- > S udisajem pomičite zdjelicu kao da ćete vodu izliti preko prednjeg ruba, otvarajući sve ventile, tj. sfinktera na zdjeličnom dnu (za koje se možete iznenaditi da su zgrčeni), te zamislite da se voda izliva kroz te ventile, ali i s ruba vaše zdjelice.
- > Na izdisaj, zatvorite ventile sfinktera i zamislite da u zdjelicu uvlačite novu svježu vodu.



VIZUALIZIRAJTE IZDISAJEM KAKO VODU TJERATE PREMA GORE, PREKO LEĐA DO GLAVE



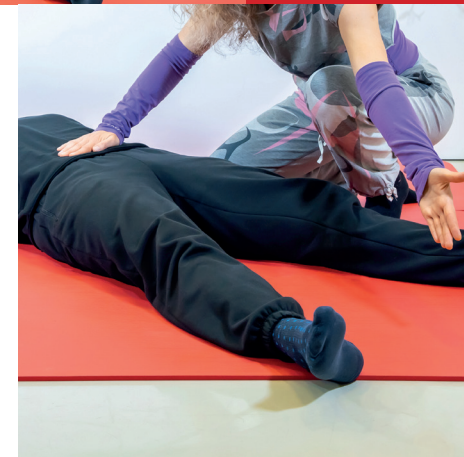
- > Nastavite izdisati tako da stiskanjem sfinktera s namjerom usisavanja vode, zamislite da se voda penje uz kralježnicu i opskrbljuje ju vitalnom energijom.
- > Ponovite to sedam (7) puta.

03 Zvezdasto disanje

- > Legnite na leđa na tvrdu podlogu. Ugodno raširite vaše ruke i noge i izdužite vrat. Zamislite da su vam glava i ekstremiteti pet krakova morske zvijezde.
- > Postavite na trbuh jastuk ili ručnik (da nježno osjetite njihovu težinu).



POKUŠAJTE OVU VJEŽBU I NA TRBUHU ZA BOLJI OSJEĆAJ POMIČANJA TRBUHA I ZDJELIČNOG DNA DOK DIŠETE



- > Sada osvijestite svoje prepone kroz koje možete propuštati zrak skroz do stopala. Da biste udisali u sve krakove, posebnu pažnju imajte na noge koje se pune preko otvaranja zdjeličnog dna i prepona. Jastuk bi se trebao lagano održati i spuštati bez prekida.
- > Pokušajte ovako valovito puniti i prazniti vaše "krakove", brojeći osam (8) sekundi za udisaj i osam (8) sekundi za izdisaj, postupno povećavajući do broja 16.

VJEŽBE BODY-TEHNIKE ZA PREVENCIJU I LIJEČENJE INKONTINENCIJE

01 Leptir

- U širini kukova stanite i podignite isprepletene dlanove iza glave.
- Udisajem otvorite laktove gurajući glavom unatrag, a prsnu kost gore kako biste nategnuli mišiće s prednje strane trupa, a to znači i mišiće zdjeličnog dna.
- Izdisajem zatvorite laktove i polako kralježak po kralježak spuštajte svoju glavu i kralježnicu prema naprijed (trup u grbicu).



- Istodobno dok izdišete u laganom počučnju pritisnite stopalima pod i aktivirajte zdjelične mišiće kao da ih želite snažno zatvoriti i podići prema gore, dok trup spuštate dolje.
- Ponovite to sedam (7) puta.

**PRITISNITE GLAVU RUKAMA JEDNAKOM SILOM
KOJOM POVLAČITE PREMA GORE MIŠIĆE
ZDJELIČNOG DNA**



02 Povlačenja

- > Stopala postavite u širinu kukova, blago pogrčite koljena.
- > Dok udišete dignite obje ruke iznad glave i uhvatite jednu ruku za ručni zglob.



ISTEŽITE SE S POSEBNIM FOKUSOM NA PODRUČJE JAJNIKA KOJE SE PODIŽE

- > Izdišući vucite uhvaćenu ruku u suprotnu stranu iznad glave otklanjajući trup. Pri tome snažno pritisnite pod stopalom strane koja se isteže i aktivirajte zdjelično dno posebno usisavajući jajnik te strane prema gore.
- > Izvodite naizmjenično šest (6) ponavljanja.



03 Njihanje iz kuka

- > Stanite uspravno spojenih stopala.
- > Udisajem prenesite težinu na jedno stopalo dok izdisajem drugo stopalo zategnite i opruženu nogu podignite iz kuka, što više od podloge.



UHVATITE SE ZA STOLAC I UKLJUČITE PRITISAK RUKAMA ZA BOLJU STABILNOST

- > Važno je da ne zanjišete trup. U tome vam pomažu mišići zdjeličnog dna koji su odgovorni za stabilnost vašeg trupa na jednoj nozi, uz mišiće bočne strane kuka i trupa.
- > Pokušajte što bolje postići usisavajući pokret zdjeličnog dna, kao da samo tim mišićima dižete cijelu nogu.
- > Ponovite naizmjenično šest (6) puta.



04 "Lift"



> Uspravno stanite, ali nešto šire od širine kukova i zamislite si vrata od lifta kako se otvaraju kada vi udahnete otvarajući sfinkter zdjeličnog dna.



DOK POVLAČITE LIFT IZDUŽITE TIJELO PREMA GORE I MALO NATRAG ZA MAKSIMALNU AKTIVACIJU SVIH DUBOKIH MIŠIĆA TIJELA



> Izdisajem zatvarajte vrata (sfinktera) i povlačite "lift" po kralježnici na što viši "kat", vašeg tijela. Pokušajte palčevima što više stiskati dolje kako bi "lift" imao što bolju snagu za ići prema gore.

> Rukama otvorenim na udisaj, otvarajte vrata ispred zdjelice dok ih na izdisaj približite stisnutim šakama i povucite ih što više ispred prsa.
> Ponovite sedam (7) puta.



05 Kruženje zdjelicom



- > Važno je da pri kruženju pokušate aktivirati zdjelične mišiće točno u smjeru kretanja zdjelice, usisavajući nježno prema gore.
- > Ponovite sporo svaku stranu tri (3) puta naizmjenično.

POKUŠAJTE IZVESTI VJEŽBU S JOŠ VEĆOM AMPLITUDOM POKRETA ZDJELICE I NA VELIKOJ LOPTI UZ PRIDRŽAVANJE RUKAMA

- > Sjednite na stolac ili veliku loptu (ako imate), održavajući pravilan uspravan stav.
- > Udisajem prenesite težište tijela prema naprijed, pomičući zdjelicu tako da vam se što više pubične kosti pritisne na podlogu.
- > Udahnite u trbuh i otvorite zdjelične sfinktere (analni i vaginalni).
- > Izdisajem pritisnite stopalima podlogu i napravite kruženje zdjelicom u jednu stranu, tako da ne pomičete trup i glavu.



o6 Izdržljivost u sjedu



- > Na udisaj se vratite u početni položaj i opustite sfinktere.
- > Ponovite sedam (7) puta.

ZAMISLITE, A ONDA I OSJETITE KAKO VAS VAŠI DUBOKI MIŠIĆI TOLIKO STABILIZIRAJU DOK IZDIŠETE DA VAS NITKO I NIŠTA NE MOŽE POMAKNUTI



- > Sjednite uspravno na prednju polovicu čvrstog stolca.
- > Udahnite i otvorite sfinktere zdjeličnog dna.
- > Izdisajem se pogurnite stopalima o podlogu, nagnite se naprijed i stiskajući sada sfinktere ali i gluteuse, odignute se 10-ak cm od oslonca stolca.
- > Zadržite položaj i usisavajući osjećaj u zdjeličnom dnu do kraja vašeg izdisaja.



07 Inverzno opuštanje



- > Legnite opušteno na tvrdu podlogu. Odignite zdjelicu tako da vam bude ugodno pozicionirana iznad glave i ramena. Opuštene noge naslonite na zid.
- > Umirite se i osvijestite kako gravitacija sada radi za vas i povlači vam organe, ali i cirkulaciju iz nogu preko zdjelice u glavu.

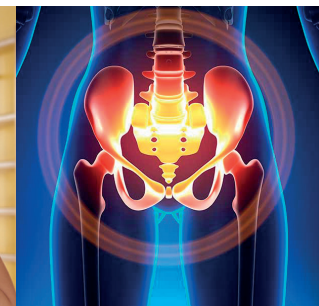
USVAJANJEM OPUŠTANJA, ALI I PRAVILNE AKTIVACIJE PRILIKOM SVAKODNEVNIH GIBANJA OTVORILI STE PUT VLASTITOG OZDRAVLJENJA, A TO OVOM VJEŽBOM TESTIRATE

- > Pratite dah i na svaki izdisaj, nježnom aktivacijom zdjeličnog dna, pogurnite vaše organe još malo prema gore.
- > Ostanite u ovoj vježbi od tri do pet (3-5) minuta.
- > Na vaš zadnji izdisaj i zdjeličnu aktivaciju zadržite tu kontrakciju i polagano spustite zdjelicu pa bočno legnite, zatim kleknite i na kraju dođite do stajaće pozicije.
- > Važno je da cijelo vrijeme zdjeličnim dnom držite vaše organe gore dok se pomičete do uspravnog stava. Možete li i to?



UMJESTO ZAKLJUČKA

Prihvatite ovu knjižicu s malim savjetima kao poziv na izazov upoznavanja svoga fizičkoga, mentalnoga i duhovnog tijela. Kroz osviješteni pokret, disanje i iskrenost dolazimo u najdublji dio sebe, u svoj bitak, u svoju suštinu. Tu nalazimo najbolje odgovore na pitanja smisla našeg postojanja. Sretno!





TENA®

TENA proizvodi za očuvanje zdravlja kože i kvalitetniji život pri oslabljenom mjehuru

Širok asortiman proizvoda pri oslabljenom mjehuru dizajniran prema individualnim potrebama.

- Za laganu, srednju i tešku inkontinenciju
- Anatomske oblikovani
- Održavaju zdravlje kože
- Sprječavaju neugodne mirise i vlagu

Posjetite www.tena.hr za odabir odgovarajuće veličine i moći upijanja **TENA Lady** uložaka za žene, **TENA Men** uložaka za muškarce te upijajućih gaćica za oba spola **TENA Pants** i naručite besplatne uzorke.



Gdje kupiti?

Dostupno u ljekarnama i specijaliziranim trgovinama.

tena.hr





CENTAR SPORTSKE IZVRSNOSTI

www.udruga-promjena.hr



Ako želite sve vježbe imati u video prezentiranom obliku uz vodstvo mag. Ana-Marije Jagodič Rukavine samo skenirajte kod i, uz uplatu od 99 kn, zaprimite ćete sve materijale u trajno vlasništvo.