

Intimna vadba na plaži

BARBARA TAVČAR,
MASTER BODY
INŠTRUKTORICA,
PBS CENTER ŠPORTNE
ODLIČNOSTI



Ste bili na svojem zasluženem dopustu vsaj malo aktivni? Pa ne v smislu lovljenja pokemonov, temveč vsaj malo zavestno aktivni? K sreči poletja še ni konec, in če pobude po gibanju še niste uspeli doživeti v praksi, vas mogoče prepričam tokrat.

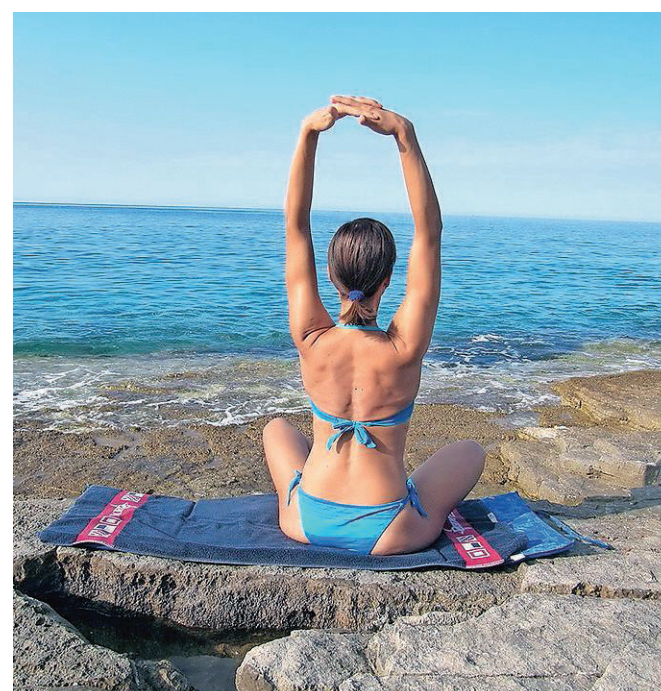
Mišice medeničnega dna so tiste, na katere največkrat pozabljamo, a prav te lahko vadimo povsod, vedno in povsem neopazno. Tudi na plaži, v najljubšem mirnem kotičku ali pa na najbolj obleganem delu, kjer vas do sosednje brisače loči le korak. Mišice medeničnega dna so pomembni podporniki organom v medenici in pravi timski sodelavci diafragmi, trebušnim in globokim hrbtnim mišicam. Vplivajo na zdravje mokrilnih in reproduktivnih organov, hrbta, nadzorujejo

zadrževanje in praznjenje urina in blata in so ne nazadnje zelo pomembni tudi pri spolnih užitkih.

Nosečnost, porod, dviganje bremen, kašljanje, povečanje prostate, staranje, fizična neaktivnost in neprestano delovanje gravitacije so možni vzroki, da omenjene mišice oslabijo in se pojavi tudi njihova napačna aktivacija. Ozavestiti jih je namreč težje, kot bi si mislili. Velikokrat namreč namesto njih aktiviramo mišice trebuha, zadnjice ali hrbta. Torej, najprej se prepričajte, da ste aktivirali prave mišice, nato vaje izvajajte čim večkrat. Vaje naj bodo raznolike in naj presegajo vsem poznane Keglove vaje. Tudi te mišice potrebujejo raznolikost ter konstantne motorične izzive. Z vdihom se zgodi njihova relaksacija in spuščanje proti tlom,

z izdihom jih poskusite aktivirati (kot da želite preprečiti uhajanje urina) in »dvigniti« čim višje. Pri tem obvezno nekaj pozornosti usmerite v dihanje. S tem boste poskrbeli tudi za boljšo prekrvavitev, celično komunikacijo ter energetski pretok. Ne pozabite – ko želite delovati na najgloblje sloje svojega telesa, na nivoje, ki presega zgolj fizični obstoj telesa ter delujejo na vaš organski, hormonalni, energetski nivo – potem morate vaje izvajati koncentrirano, počasi ter dosledno. In kakšen je rezultat? Več moči, sij, več energije, upočasnjeni procesi staranja, lepši videz ... Staramo se namreč v vsakem trenutku – in sicer od stopal navzgor ter iz svoje notranjosti navzven. Z nekaj volje in pravim »treningom« pa ta proces lahko upočasnimo. Tudi na plaži.

GIBAJTE SE Z NAMI (20)



Dvignite roke in čim bolj vzravajte svoje telo. Z vdihom napolnite trebušni balon, z izdihom zrak počasi spuščajte in poskusite stisniti mišice medeničnega dna, kot da bi želeli zadržati urin in blato. Pri tem se ne sme zgoditi nobena mišična aktivacija, vidna navzven (kot je na primer stisk zadnjičnih mišic).