

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 mišića . . . . .	.38
Vežba 12 – Istezanje stopala i listova . . . . .	40
Vežba 13 – Jačanje zadnjeg dela butine i učvršćivanje guze . . . . .	.42
Vežba 14 – Istezanje mišića na guzi i mišića uz donji deo kičme. . . . .	.44
Vežba 15 – Vežba za bolju cirkulaciju u stopalima i lepše listove . . . . .	.46
Vežba 16 – Jačanje nogu, posebno butnih mišića . . . . .	.48
Vežba 17 – Vežba za istezanje butnih mišića . . . . .	.50
 O AUTORKI . . . . .	 .53

# 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.



