

ZA KREPITEV TREBUŠNIH MIŠIC

Abdominalna vadba brez tveganja (NO RISK ABS©) je nova metoda trebušnih vaj, ki ščiti mišice medeničnega dna, notranje organe, trebušno steno, hrbtenico in vrat. Gre za metodo postopnega gibanja, ki jo je osnovala mednarodno priznana učiteljica Blandine Calais-Germain iz Francije, avtorica knjige Anatomija gibanja, ki je bila prevedena v devet svetovnih jezikov, tudi v slovenščino.

Abdominalna vadba poteka tudi v Sloveniji, v Parinama centru v Ljubljani, pod vodstvom učenke Blandine Calais-Germain, Celine Louis, certificirane učiteljice NO RISK ABS© metode, pilatesa in 'body-mind centeringa.'

Blandine Calais-Germain se je kot plesalka posvetila raziskovanju anatomije v gibanju plesalcev in razvila posebno metodo, ki se imenuje anatomija za gibanje. Ta zajema postopke, ki ljudem pomagajo pri razumevanju, kako naj se gibajo in kako naj brez tveganja ali vsaj s poznanjem tveganja izvajajo prakse, kot so ples, joga ali kaj drugega. V svoji praksi in dolgoletnem raziskovanju je videla, da je veliko ljudi izvajalo osnovne vaje za trebuh, ne da bi vedeli, kaj delajo. Prišlo je do poškodb, saj niso znali vaj pravilno izvajati. Včasih so želeli delati trebušne vaje, a jih niso mogli, ker so bili že poškodovani, denimo, imeli so težave z vratom in s hrbtenico. Razmišljala je, da mora obstajati način za pridobitev močnejših trebušnih mišic, ne da bi se izpostavljal različnim tveganjem. Razvila je metodo, ki se razlikuje od običajnih trebušnjakov, fitnes metod in podobnih vadb. Tako je sočasno razvila dve posebni metodi: NO RISK ABS© in Perinee en mo-

uvement© (presreddek v gibanju). »Marsikateri športi, tudi ples in joga, včasih ne spoštujejo anatomske strukture telesa, zato ni nujno, da pripomorejo k zdravju oziroma k dobremu počutju telesa. Na primer, če ste poškodovani in bi želeli izvajati joga, bi se morali najprej posvetovati s kvalificiranim učiteljem joge. Ne moremo namreč izvajati vseh vrst asan, ne da bi ob tem obstajalo tveganje za telo. V nekaterih primerih ni vse dobro za vse, nujne so prilagoditve,« opozarja Celine Louis. Mnogi ljudje si želijo doseči lepotni ideal izklesanih in močnih trebušnih mišic, s katerimi se ponašajo »fitnesarji« ali dvigalci uteži. Celine Louis pa meni, da so takšne mišice v stanju stalnega krčenja (kontrakcije), kar za zdravje ni dobro. Za vse mišice, ki so prepriahnjene, namreč velja, da so ves čas v stanju stresa.

Posebnost abdominalne vadbe?

»Vse tradicionalne vaje za trebuh, na primer trebušnjaki, se opirajo na upogibanje, pri katerem dvigujemo glavo in trup. To je v redu, dokler je človek zdrav in nima nobenih težav. Če pa ima težave s hrptom, presredkom, notranjimi organi, trebušno steno ali vratom, teh vaj ne more in ne



Fotografije: Andreja Pajevč in arhiv sogovornice

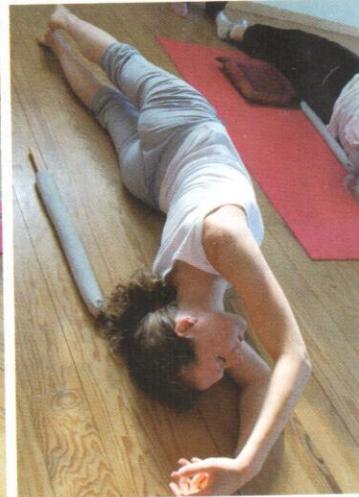
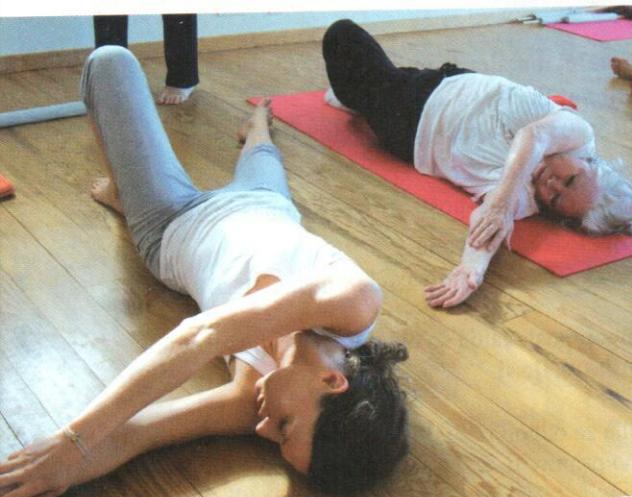
Mnogi ljudje si želijo doseči lepotni ideal izklesanih in močnih trebušnih mišic, toda Celine Louis meni, da so takšne mišice v stanju stalnega krčenja, kar za zdravje ni dobro. Za vse mišice, ki so prepriahnjene, namreč velja, da so ves čas v stanju stresa.

sme izvajati, saj so zanj nevarne in lahko celo poslabšajo stanje. Mi ne izvajamo nobenih upogibanj, saj so vaje drugačne od klasičnih vaj za trebuh, pa tudi sam občutek med izvajanjem je drugačen. To je metoda, ki ne poudarja samo krčenja mišic,« pojasnjuje Celine Louis. Izvajanje vaj za trebušne mišice po programu NO RISK ABS© je popolnoma drugačno kot pri drugih metodah. Krčenje mišic pri abdominalni vadbi predstavlja samo en del, drugi, nič manj pomemben del, pa sta sproščanje in raztezanje mišic. To spodbuja krvni obtok v mišicah. Vadba omogoča trebušnim mišicam celoten razpon, ob tem pa nismo občutka, da le-te preobremenjujemo. Izmenično krčenje in raztezanje različnih trebušnih mišic namreč izboljša njihovo prožnost.

Vaje so sestavljene iz preprostih gibov, ki se izvajajo z veliko natančnostjo, nekatere vaje so zelo intenzivne, vendar brez negativnega vpliva na medenično dno. Del vaj poteka na tleh, drugi del stoe, pri nekaterih vajah pa se uporabljajo tudi pripomočki.

»Pri vadbi upoštevamo zelo natančne anatomske podrobnosti. Tako imajo na primer različni položaji reber različne učinke na mišice trebuhu. Naj navedem primer vaje: namesto običajnih trebušnjakov delamo vajo, ki se imenuje »malo letalo«, kjer pod medenično postavimo majhno žogico, v zrak dvignemo roke in noge ter poskušamo, kljub nestabilnosti, ohranljati položaj.

Vaje so sestavljene iz preprostih gibov, ki se izvajajo z veliko natančnostjo, nekatere vaje so tudi zelo intenzivne. Del vaj poteka na tleh, drugi del stoe, pri nekaterih vajah pa se uporabljajo tudi pripomočki.

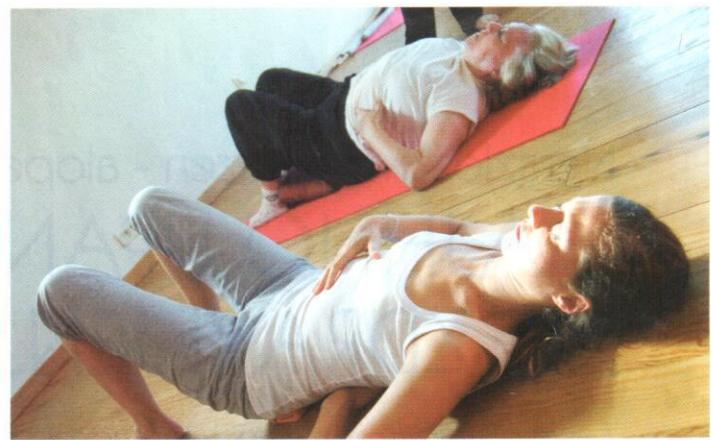


Trebušne mišice se morajo aktivirati, da lahko ohranjamo položaj v ravnotežju. Iz tega položaja sledi premik nog ali rok navzen, kar položaj še dodatno oteži. Če je vrat zdrav, lahko dvignemo še glavo, kar povzroči še dodatno krčenje trebušnih mišic.«

Pri vajah je pomembno tudi dihanje. Za zaščito medeničnega dna je treba vedeti, kdaj vdihniti in kdaj izdihniti. Pri metodi je poudarek na prsnem dihanju, saj na ta način povečamo gibljivost prsnega koša. Izmenično uporabljamo dolg ali zelo kratek izdih, kar ima različne učinke na trebušne mišice.

Kot ugotavlja naša sogovornica, je metoda inovativna in zanimiva še zlasti za tiste ljudi, ki imajo radi gibanje. Gibanje je nadzirano in občuteno. Med vadbo se včasih

Pri vadbi ni občutka, da trebušne mišice preobremenjujemo. Njihovo izmenično krčenje in raztezanje pa izboljša njihovo prožnost. Ker trebušne mišice ležijo pod plastmi maščobe, moramo, da te izginejo, uživati bolj zdravo hrano in zmanjšati vnos maščob in sladkorjev.



presredek, lahko sedaj varno vadi in ohranja zdravje medeničnega dna.«

Celine Louis ugotavlja, da veliko žensk ne pozna pomena in delovanja medeničnega dna, kako naj bi ga uporabljale v vsakdanjem življenju, po porodu, v spolnem življenu in pri športnih dejavnostih, zato se je odločila tudi izobraževati. Njena učiteljica Blandine ni toliko za teoretično pojasnjevanje v razredu, Celinin pristop pa je drugačen; ljudi uči, saj meni, da je drugače, če razumejo, kaj počnejo in zakaj. Razumevanje ni težko, saj govorji že presenetljivo dobro slovenščino, kakšne jezikovne napake pa sprožijo kdaj tudi smeh. Če je ljudje ne razumejo, jo vprašajo, saj je zelo komunikativna in odprta oseba. Pravi, da je bil zanjo velik izziv, da metodo poučuje v slovenščini, saj velja, da je težak jezik za tujce. Zelo jo veseli, ker se je večina udeležencev prve skupine odločila za nadaljevanje vadbe.

Program vadbe je zasnovan na dvanajstih srečanjih, ki potekajo enkrat na teden po eno uro. »Metoda je postopna, sestavljena iz sekvinc, ki jih nadgrajujemo iz ure v uro. Zato je zaželeno, da udeleženci obiskujejo tečaj od začetka do konca. Vaje postajajo sčasoma bolj zapletene, nekatere vaje pa pridejo na vrsto samo na koncu. Veliko je anatomskih podrobnosti. Udeležencem najprej pokažem plakate trebušnih mišic in jim nato pojasnim, na katere mišice moramo biti pozorni med izvajanjem posameznih vaj. Pokažem jim gib in skupaj ugotovimo, na katere mišice ta vpliva. Tako dejansko vedo, kaj se dogaja v telesu.«

Celine Louis pojasnjuje, da je trebušni del zelo pomemben, ker so v njem vsi naši notranji organi. V tem delu prebavljamo in bolj ali manj predelujemo čustva. Če imamo močno napeto trebušno steno, je to morda idealno za izgled, za modo, ni pa nujno, da je ploščat, raven trebuh najbolj zdrav trebuh. To prepričanje pogosto ne drži, opozarja Celine. »Osebno mislim, da morajo biti trebušne mišice močne, kadar je to potrebno, a da so tudi sproščene in mehke, kadar morajo biti mehke. Trebuh, ki je zdrav, je pravzaprav trebuh, ki lahko diha, kadar je treba, in ki se lahko prilagaja različnim okoliščinam.«



Krčenje mišic pri abdominalni vadbi predstavlja samo en del, drugi, nič manj pomemben del, pa sta sproščanje in raztezanje mišic.

predvaja tudi glasba. Francoska skladateljica Odile Dhenain je pred kratkim izdala zgoščenko, na kateri je spremljevalna klavirska glasba narejena prav za te vaje.

Za zdravje medeničnega dna

Vadba je zelo primerna tudi za ljudi, ki že imajo zdravstvene težave, denimo povešanje notranjih organov, bolečine v vratu, hrbtenici ipd. Prva skupina v Sloveniji je začela vaditi oktobra lani in učinki vadbe so pri nekaterih udeležencih že vidni. »Individualno sem delala z žensko, ki je imela težave zaradi povešanja organov. Ker sem kot učiteljica pilatesa specializirana tudi za medenično dno, sem ji pomagala težave stabilizirati. Odsvetovala sem ji običajne trebušnjake, saj le-ti izvajajo pritisk na rebra, na notranje organe in na presredek. Ker pri vajah NO RISK ABS© ni pritiska na

Maščoba z vadbo ne izgine

Še ena precej razširjena zabloda, na katero opozarja Celine, je, da s trebušno vadbo odstranimo tudi plasti maščevja na trebuhu. Samo krepitev trebušnih mišic ne zagotavlja izgube maščob, poudarja. Te mišice namreč ležijo pod plastmi maščobe. Da izginejo plasti maščobnega tkiva, so torej nujni ne le vadba, ampak tudi uživanje zdrave hrane, zmanjšanje vnosa maščob in sladkorjev. Gre torej za paket aktivnosti in odločitev. Vendar je to veliko bolj kompleksna zadeva. Na primer izbočen trebuh, ki kazi izgled, ni nujno povezan samo z maščobo, ampak tudi z našo držo. »Tudi vitka oseba z napačno držo ima lahko izbočen trebuh. Telesna drža namreč vpliva na notranje organe, na presnovne procese in na sam trebuh. Treba je torej popraviti tudi držo,« še dodaja.

»Ljudje pogosto mislijo, da obstaja le ena trebušna mišica – prema trebušna mišica (rectus abdominus), tako imenovani »radiatorčki«. V resnici imamo štiri plasti trebušnih mišic. Poleg preme trebušne mišice še zunanjo in notranjo poševno trebušno mišico ter najglobljo prečno trebušno mišico. Četrta plast trebušnih mišic poteka okoli pasu, med medenico in prsnim košem, in je preko fascije vezana z ledvenim delom hrbtenice. Ko okrepimo trebušne mišice, vpliva to tudi na hrbtenico. Na tečajih NO RISK ABS© se učimo, kako s trebušnimi vajami hkrati stabiliziramo tudi ledveni (lumbalni) del hrbtenice.«

Kakšni so torej učinki NO RISK ABS© abdominalne vadbe? »Delamo na krepitvi trebušnega dela, a naš cilj ni, da ta postane trden kot skala. Naš namen je krepitev in boljša prekrvavljenost trebušnih mišic. Zaradi načina izvajanja vaj, ki so zasnovane tako, da od preprostih vaj prehajamo k težjim in zahtevnejšim, počasi razvijamo koordinacijo gibanja, ravnotežje in izboljšujemo telesno držo in vitalnost trebušnega predela. Močne trebušne mišice niso pomembne le zaradi videza, temveč nam pomagajo tudi pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti.«

Andreja Paljevec