KNJIŽNA POLICA

TO JE VESNA. VESNA RADA BERE IN DANES IŠČE PRAV POSEBNO KNJIGO.

HMMM KAM SEM ŽE DALA TISTO KNJIGO O FASCIALNIH MREŽAH?

PRVA POLICA RES NI TAKO DALEČ.
UPORABITI MORAM ELASTIČNOST MIŠIC ROKE, DA DOSEŽEM POLICO
IN PREVERIM ALI JE KNJIGA TU.

OČITNO JE NI TU IN ZA VIŠJI DOSEG POLIC SAMA AKTIVACIJA MIŠIC NE BO DOVOLJ....

FLEKSIBILNOST JE SPOSOBNOST PASIVNEGA RAZTEGA MIŠIC OZ. MIŠIČNIH SKUPIN SKOZI SPEKTER GIBANJA DO DOLOČENE DOLŽINE.

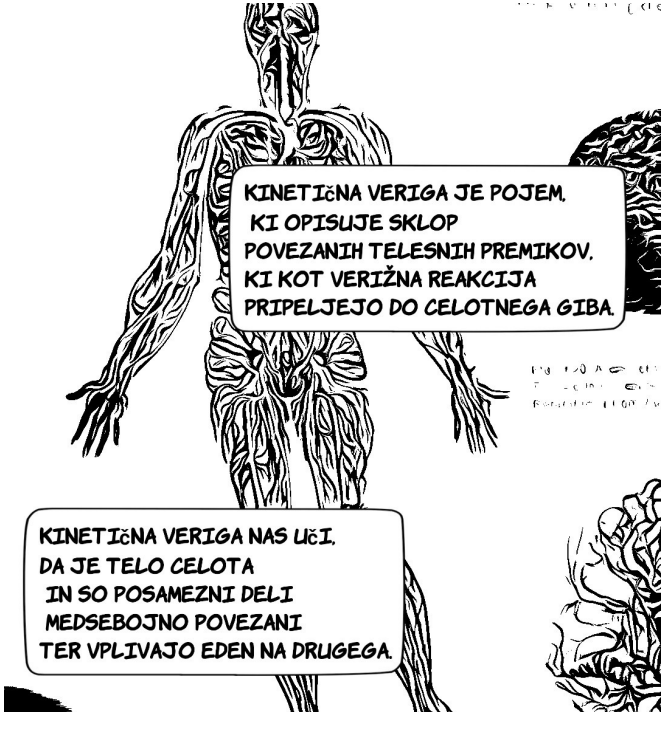
ZA DRUGO POLICO MORAM RAHLO OBRNITI RAMENSKI OBROČ TER AKTIVIRATI MIŠICE ROK.

TO MI OMOGOČI ZMANJŠATI RAZDALJO DO POLICE IN PRITI ZA DLAN BLIŽJE NOVEMU ZNANJU… AMPAK ŠE VEDNO DLAN PREMALO #%&$
MOBILNOST JE SPOSOBNOST NADZOROVANEGA PREMIKA SKLEPA SKOZI DOLOČEN OBSEG GIBANJA, KI SE GLEDE NA SKLEP IN RAZLIČNE TELESNE STRUKTURE LAHKO PRECEJ RAZLIKUJE.

KAJ PA ČE BI UPORABILA ŠE KAJ DRUGEGA KOT SAMO ROKE???

IZTEG IZ RAMENA, PROŽNOST HRBTENICE
IN RAHLA ROTACIJA BOKOV,
SO MI OMOGOčILI
DOSEG čEZ DRUGO POLICO.

KER PA TO NI DOVOLJ MORAM
AKTIVIRATI TUDI MIŠICE NOG
TER PRSTOV NA NOGAH :).
ZDRUŽITEV TEH GIBOV MI JE OMOGOčILO,
DA SEM DOSEGLA NAJVIŠJO
POLICO IN S TEM TUDI KNJIGO. KABUUMM!!!


KINETIčNA VERIGA JE POJEM,
KI OPISUJE SKLOP
POVEZANIH TELESNIH PREMIKOV,
KI KOT VERIŽNA REAKCIJA
PRIPELJEJO DO CELOTNEGA GIBA.
KINETIčNA VERIGA NAS UčI,
DA JE TELO CELOTA
IN SO POSAMEZNI DELI
MEDSEBOJNO POVEZANI
TER VPLIVAJO EDEN NA DRUGEGA.

IMAM JO!
ZDAJ SI LAHKO PREBEREM
VEč O TELESNIH POVEZAVAH
MED MIŠICAMI
ZNOTRAJ FASCIJE.
KONEC

STRIP JE PRODUKT MENTORSKEGA PROGRAMA ZA TRENERJE CAPOEIRE, KI JE NASTAL POD OKRILJEM DRUŠTVA GIBATORIJ. KOT BODOČI MENTORJI SMO MED DRUGIM RAZISKOVALI ZGORAJ OMENJENE POJME TER JIH SKOZI PRAKTIČEN DEL PROGRAMA TUDI APLICIRALI V PRAKSO.

V NADALJEVANJU NAŠEGA RAZISKOVANJA, PRIPRAVLJAMO BOLJ POGLOBLJEN ČLANEK O TELESNIH POVEZAVAH IN MIŠIČNIH STRUKTURAH, O TEM KAJ SPLOH FASCIA JE IN KAKŠNE SO POVEZAVE MED MOBILNOSTJO, FLEKSIBILNOSTJO IN KINETIČNO VERIGO. UPAM, DA UŽIVATE V NAŠEM KRATKEM STRIPU IN HKRATI SE VESELIMO TUDI KAKŠNEGA ODZIVA :).

UŽIVAJ!
DOMEN, MATIC IN VESNA
CAPOEIRA.LJUBLJANA