





LOKICA

PAMETNO

TELO

ZAUVEK

Copyright © 2011 **Lokica Stefanović**

Copyright © 2011 ovog izdanja, **LAGUNA**

Fotografije – **Bogdan Đokić**

Fotografije na plaži – **Periša Perišić**

Fotografije na bazenu – **Uroš Mitrović i Bojana Ristić**

Stilista – **Ognjena Zekić**

Frizura – **Vlada Vergaš i Kokan Zimonjić**

Grafički dizajn – **Marica Bucek**

Zahvaljujem od srca svim zaposlenim u plivalištu „Tašmajdan“,  
pre svih gospodinu Slobodanu Romaniću, zatim i njegovim saradnicima,  
na izuzetnoj predusretljivosti u davanju termina i svake vrste tehničke  
pomoći i na ljubaznom ophođenju.

OVA KNJIGA SE NE POZAJMLJUJE!  
ONA SE KORISTI I ČUVA.



# SADRŽAJ

Istorijski uvod . . . . .	9
Uvod. . . . .	11
Izgovori za nevežbanje . . . . .	13
A sada da vežbamo . . . . .	14
Ustajanje iz kreveta i buđenje tela . . . . .	15
Pozdrav suncu . . . . .	18
Lepo oblikovane ruke . . . . .	21
Vežbe u prirodi . . . . .	28
Vežbe za abdominalne mišiće. . . . .	30
Saveti za svakodnevne aktivnosti . . . . .	36
Vežbe na plaži . . . . .	39
Vežbe u plitkoj vodi . . . . .	43
Vežbe u dubokoj vodi . . . . .	45
Vežba plus. . . . .	53
Vežbe u prirodi II . . . . .	55
Vežbe za gluteuse . . . . .	59
Vežba plus za karlični pojas . . . . .	61
Vežbe sa jednostavnim rekvizitima . . . . .	63
Vežbe sa lastišom ili gumenom trakom. . . . .	68
Priprema za skijanje. . . . .	72
Vežbe za opuštanje . . . . .	76
Najčešća pitanja . . . . .	79





## ISTORIJSKI UVOD

Knjiga *Pametno telo (vežbe za svakoga od 5 do 95 godina)*, koja beleži velike tiraže, začeta je još davne 1995. godine, kada sam vodila autorsku emisiju na Trećem kanalu RTS-a *Lokica na 3K*. Tada sam u skoro 300 emisija ne samo vežbala već i govorila o zdravom životu. Takođe sam odgovarala na pitanja gledalaca, prezentovala razne vrste kuvanja, dovodila javne ličnosti da vežbaju. U emisiji su govorili i stručnjaci iz raznih oblasti: doktori, ortopedi, fizijatri, ginekolozi, nutricionisti, specijalisti medicine rada... da izlože, predlože, pokažu, upute gledaoce na rešenjara njihpro blema

Emisija *Lokica na 3K* završena je 21. marta 1999. godine. Šest emisija koje sam unapred snimila, sluteći zlo (bombardovanje 24. marta), nikada nisu emitovane zbog politike tadašnjeg aparatčika vlasti, a glavnog urednika Trećeg kanala RTS-a. Posle 9. juna 1999. godine i naše „pobede“ više nisam želela da radim za tu TV kuću.

Zanimljivo je da su se neki poslužili delovima mojih emisija da osmisle „svoje“ programe vežbanja ili ishrane i uspešno ih, uz pomoć „veza“, prezentuju kao svoje. Zato sada i pišem ove knjige kako bih i drugima pomogla da se kao autori ostvare.

Naravno da ova moja ironija nije upućena poštenom, iskrenom narodu koji je uvek verovao da ja postojim kako bih im rekla nešto korisno ili im ulepšala dan nekom igrom sa mojim nedostižnim Gocom, Bobom, Dijanom, Jasnom i Dubravkom( grupomna zvanom *Lokice*).



Da se vratim začetku knjige *Pametno telo* 1995. godine. Započeta tada, knjiga *Pametno telo (vežbe za svakoga od 5 do 95 godina)* sada se realizuje u delovima, sa podnaslovima. Knjigu sam tada započela fotografijama Dragana Timotijevića, legendarnog fotografa *Bazara*. Trebalo je da te fotografije moj pokojni suprug, arhitekt Zoran Žekić, pretvori u crtež rukom prateći konture tela i poze. Tada nije, kao sada, bilo fotošopa. Zнала sam da se ne vidim, te sam se opušteno bez kostima i šminke fotografisala. Neke poze sam sada modifikovala u knjizi. Tada sam pozirala i za originalne crteže mog supruga, za vežbe sa lastišom. To vežbanje je takođe prikazano u pomenutoj emisiji *Lokica na 3K*. Te crteže sam upotrebila u ovojknji ziz ail ustracijuo dredenihv ežbi.



## UVOD

Kolumne koje slede sadrže opise situacija u raznim godišnjim dobima, moja iskustva i savete. Možda ćete se prepoznati u nekima od njih. Tako ćete shvatiti da je život svi maistiusmi sluz boraka kog a živeti, a razlikujuse i zborip rioriteta.

Moj prioritet u **DETINJSTVU** bio je da igram balet i učim školu. Da ja i moji roditelji budu zadovoljni.

**U MLADOSTI**, da krenem sa koreografijom, igram džez-igru na televiziji, studiram na fakultetu i u demz apaženauđu užtvu.

**U ZRELO** doba sam se udala, rodila Ognjenu i to doba me je vuklo i da prenosim znanje – balet, igru, fitness...

**OSTATAK** života provodim ostavljajući plodove rada i saznanja u obliku knjiga, DVD-jaina slednikamo jih znanjai d ela.

Vreme provodim i u održavanju tela i duha. Svima govorim da tako radim jer hoću da umrem **ZDRAVA**.

Jasno vam je šta to znači. Mir i dostojanstvo do poslednjeg dana. **AKO BOG DA!**

Postavka vežbanja je ovde izložena u osnovnom obliku kako bi svima bila pristupačna. Maštovitima je prepušteno da prave kombinacije i broj ponavljanja po svojim mogućnostima i želji. Uostalom, tako sam i ja radila kada sam održala prvi čas rekreacije decembra meseca 1981. godine. To je bilo u mom, tada prvom privatnom studiju za balet i rekreaciju **STUDIO L** u ulici Makenzijevoj 51 (tada Maršala Tolbuhina).

I OVAJ PUT:

Mislite na Vas  
Mislite na Sebe!  
Vaša Ljilica



## NAPOMENA

Verujem da već upotrebljavate knjigu *Pametno telo (vežbe za svakog od 5 do 95 godina)*. U ovom drugom nastavku *Pametno telo (vežbe za svakoga preko cele godine)* izbegla sam da ponavljam osnovne vežbe iz prve knjige (za vratnu kičmu, gornji deo tela, torzo, ramena, šake...).

Ovde ćete se susresti s pomagalicama za vežbanje, a i s novim prostorima u kojima možete da vežbate, kombinujući vežbe iz prve knjige sa ovima u drugoj knjizi.

Naravno da balerina mora da ima malo kilograma. U kostima i mišićima, uglavnom. Gimnastičarka takođe. Pa i manekenka koja nosi visoku modu. Ali, kad god mi se vežbačice, moje vitke ili skladno popunjene dame zategnutih svih mišića, obrate pitanjem: „Kako da skinem još koji kilogram?“, ja im ispričam svoj doživljaj u studiju od pre izvesnog (dužeg) vremena. Tada sam imala svoju televizijsku igračku grupu, ali sam takođe držala časove fitnesa. Po završetku časa obratim se jednoj vežbačici, slatkoj bucki učvršćenog tela: „Pa, Milice, sad biste mogli malo da smanjite hranu i da budete sasvim vitki!“ Na te moje reči Milica razrogači oči i začuđeno reče: „Zašto? Baš mi je muž pre neki dan rekao da nikad nisam bolje izgledala!“ Ja u zemlju da propadnem, ali se izvadim rečima: „Šalim se. Mislila sam da uđete u moju grupu, a TV dodaje pet kilograma!“ Svi smo se nasmejali, a ja sam naučila lekciju (po ko zna koji put) koja glasi: „O ukusima se ne raspravlja.“

## IZGOVORI ZA NEVEŽBANJE

### „Prvo da smršam, pa ću da vežbam.“

Zaboravite dijete bez vežbi. Znaete da se salo najpre „topi“ tamo gde je najtanje: na licu, grudima i kukovima, i koža počinje da se opušta. Nadlaktice, stomak, bokovi i butine ostaju debeli. Dobrom cirkulacijom koju postižete vežbanjem vi sagorevatesa lora vnomerno.

### „Nisamko ordiniranaz ave žbanje.“

Biti koordiniran znači imati mentalnu kontrolu nad radom tela. Najjednostavniji način da steknete koordiniranost jeste da krenete u šetnju 45 minuta dnevno. Posle izvesnog vremena dodajte i „boksovanje“ rukama ispred sebe, gore i u stranu, prateći ritam koraka u hodu. To možete raditi i kod kuće, hodajući u mestu. Jedna odo dličnihve žbiz ako ordinacijuje steip reskakanjek onopca.

### „Nemamvr emena.“

Ovaj je najgori. Ako nemate vremena za sebe jedan sat dnevno, uskoro ćete se osećati kao neuspešna, umorna i nezadovoljna osoba. Neka istraživanja pokazuju da jedan sat u bilo koje doba dana ili noći (ne kad spavate) morate posvetiti sebi, u razmišljanju, čitanju, vežbanju, ali u potpunoj sebičnoj posvećenosti sebi i svom mentalnom zdravlju. Znači, jednostavno „klik“ i vi ste sami, makar u najvećoj gužvi, uve žbanjuil iudru gojsu bi,ku patilu,še tnji...

### „Vitkasa m.“

Još jedan od mnogih primera izgovora za nevežbanje jeste: „Šta mi fali, ja sam vitka.“ Ako ste pročitali prethodne rečenice u vezi sa zdravljem, onda krenite tako „vitki“ da ve žbatez dravlja radiida z atežetek ožu,g radećil epe,i zdužene mišiće.

Najnovije studije pokazuju da je optimalno vežbanje 4 puta po 1 sat nedeljno. Ako ste počeli sa tim u pubertetu, smanjuje se rizik dobijanja raka dojke. Ali, ako ste prešli adolescentske godine, imate uz ovako vežbanje manje šanse za bolest. Vežbanjem se podiže i nivo imuniteta. U starijim godinama povećanjem i održavanjem mišićne mase smanjuje se rizik od povreda koje mogu nastati od osteoporoze.

## A SADA DA VEŽBAMO!

Mnogi od vas će misliti da im je potrebno da rade vežbe samo za određeni deo tela. Nemojte se zavaravati! Vaše telo nije svaki deo za sebe, već jedna celina. Kada počnete sa ozbiljnim radom, primetićete razne oblike po stomaku, kukovima, zadnjici... To su promene koje se dešavaju od oblikovanja mišića koji polako dobijaju željeni oblik, a salo se topi negde brže (na kukovima, obrazima), a negde sporije. Vežbajte i dalje i uživajte u polaganom vajanju sopstvenog tela. Nemojte stati na vagu. Ona može da vam da pogrešnu informaciju o rezultatu vašeg vežbanja. Ove vežbe su drugačije, one povećavaju specifičnu težinu vaših mišića, a tope salo. Na vagi može da se desi da izgubite 2–3 kg, a vizuelno 5–6 kg. Zašto? Zato što je salo lako, a ima veću zapreminu. Mišići su teški. Možda ste u mesari kupili 1 kg sala – veliki paket, a 1 kg mesa od buta ili biftek? Stane u šaku?

Ako već želite da kontrolišete rezultate ovih vežbi, uzmite stare pantalone ili suknju u koju niste mogli odavno da se smestite. Probajte ih posle određenog broja danave žbanjai pravilnei shranei b ičetez adovoljni.

*Način ustajanja iz kreveta veoma je važan! Kada se probudite, najvažnije je da NE iskačete iz kreveta, jureći radi posla, škole ili da ne biste zakasnili ma kuda. Uvek ostavite sebi deset minuta pre nego što krenete prema kupatilu i da se obučete. Tako ćete telo postepeno pripremitizas veob avezeko jemo ras ava madaob avi.*

*Telo će nam upamtiti svako lepo ophođenje prema njemu, kao i ružno. Svaka ćelija vašeg organizma pamti vaše ponašanje i vraća vam dobrim. Tada lepo i zdravo živite život. Ali, ako preterujete u bilo čemu, misleći da ćete trajati po bilo koju cenu, tada nastaje neskladuo rganizmu i vi p rovoditeži votub olovima,le čenju,ne zadovoljstvu...*

*Evo prilike da vam pričam neverovatan ali istinit primer kako svaka ćelija organizmaP AMTI.*

*Pacijentu vegetarijancu koji se umereno hranio čitavog života presađeno je srce. Umesto da se posle operacije vrati uobičajenom načinu života, počeo je da uzima sve vidove „brze hrane“, od hamburgera do slatkiša i gaziranih slatkih pića, grickalica... Ni njemu ni okolini nije bilo jasno šta se desilo. U raspitivanjima došli su do doktora koji je imao kartonda vaocaor gana.Ta moje p isaloda jec elegži votakon zumiraos amob rzuhra nu!*

# USTAJANJE IZ KREVETA I BUĐENJE TELA



1 Kada se probudite, dobro se protegnite.



2 Ustajanje započnite u „fetus“ pozici, sastavljenih kolena, pa se okrenite na bok.

