



Želite li se riješiti suvišnih kilograma, astrologija vam može pomoći. Svaki horoskopski znak vlada drugim dijelom tijela, stoga i neke vježbe više pomažu ovisno o tome koji ste znak. Prije nego počnete vježbati uzmite u obzir što vam zvijezde kažu i lakše ćete oblikovati tijelo.

### Astrološki element

Za početak razmotrite svoj astrološki element. Odgovaraju li vam više vježbe u vodi (vodeni znak) ili vam treba vjetar u leđima (zračni znak)? Ako spadate među vatrene znakove trebali biste se zagrijati (i dobro oznojiti), a ako ste zemljani, sportovi na otvorenom će vam najviše goditi.

### Slabe točke

Budite svjesni dijelova tijela koji su vam najslabiji kad planirate vježbanje i potrudite se da ih zaštitite.

### Ovan

Pijte mnogo vode. Kao vatreni znak, masnoće sagorijevate kroz tekućinu - tako da ćete je trebati više od drugih osoba. Radite intenzivne vježbe i dobro se oznojite. Za vas su duge šetnje ili penjanje, plivanje ili trčanje u prirodi. Trebate raznolikost i zanimaciju, po mogućnosti na otvorenom.

### Bik

Imate spor metabolizam, pa je intenzivno vrtlarjenje prava aktivnost za vas. Ni golf nije loša opcija za vas. No mogli biste isprobati ples - on će izraziti vaš savršen osjećaj za ritam. Što god odabrali, morate se pridržavati redovitog vježbanja i jednostavnog programa vježbi. Grlo je vaša slaba točka.

**Blizanci**

Vi ste stalno u pokretu i živci vam rade sto na sat, tako se obavezno morate relaksirati. Joga će u potpunosti promijeniti vaš život. Blizancima su slaba karika pluća pa prakticirajte duboko disanje. Vježbanje bi vam trebalo biti zabavno, u suprotnom vas neće dugo držati.

**Rak**

Za vas su vježbe koje možete raditi kod kuće. Investirajte u nekoliko utega i traka za vježbanje. Budući da vašim znakom vlada voda, plivanje je također odličan sport za vas - osobito prsno plivanje (Rakovi vladaju grudima). Obavezno radite vježbe za učvršćivanje trbuha - kako biste riješili višak koji nastaje zbog vaše slabosti prema slatkom.

**Lav**

Sve što pokazuje vaše glamurozno tijelo je odlična vježba za vas. Imate tonu energije i sjajan ste plesač ... ali ne zaboravite na popodnevni san želite li izgledati još ljepše (lavovi spavaju dvadeset sati dnevno!). Vaša slaba točka je srce ... i njegova razočaranja. Kombiniranjem aerobnih vježbi i odmora zaštitit ćete svoje lavlje srce.

**Djevica**

Svakodnevne duge šetnje su savršena vježba za vas. Zaustavite svoj preaktivan um najmanje dva puta dnevno uz relaksaciju ili meditaciju i svakih nekoliko mjeseci, apsolutno morate otići na duži odmor. Najbolji sport za Djevice je plivanje te određene, detaljno isplanirane i strukturirane vježbe.

**Vaga**

Imajte obzira za uspone i padove vaše energije. Ujutro vam treba lagana vježba ... pogotovo vježbe istezanja leđa za jačanje donjeg dijela leđa. Večeri su najbolje za ples i aerobik. Umor i iscrpljenost dolaze od previše ugljikohidrata i premalo vode. Pijte više obične vode!

**Škorpion**

Vi žudite za napornim i izazovnim treninzima od jutra ... jednostavno završavate ono što većina znakova ne može ni započeti. To vas čini idealnim kandidatom za maraton. Samo pazite da ne koristite fitness izazove kako biste se sakrili od svojih osjećaja - to bi vam moglo izazvati zdravstvene tegobe. Jedite hranu bogatu vlaknima, s malo masnoća i pijte puno vode.

### **Strijelac**

Najbolji sportovi za vas su trčanje, hodanje, jahanje, tenis i streličarstvo. Vi možete doslovno oboljeti ako ne vježbate dovoljno, a isto vrijedi i za duboko disanje. Vaš znak vlada izdisajima i može se dogoditi da preplitko dišete. Zato krenite na jogu!

### **Jarac**

Za vas se ne preporučaju naporne vježbe, jer su vašem znaku najslabija točka koljena. Umjesto trčanja, pokušajte lagano hodanje, plivanje ili jahanje. Vi ste prirodni penjač i dok god ne pretjerujete - pogotovo na suncu - uvijek ćete stići do vrha.

### **Vodenjak**

Vama najviše odgovaraju neuobičajene vježbe na otvorenom kao što su surfanje, ronjenje, zmajarenje ili skakanje padobranom. Također, volite vježbe koje vam omogućuju da se izrazite - poput plesnog aerobika. Kad god morate vježbati u teretani, provjerite imate li glazbu koja će vas motivirati. Vodenjaci vladaju cirkulacijom, stoga potjerajte krv svojim žilama.

### **Ribe**

Kao najvodeniji znak morate biti oprezni zbog zadržavanja vode i nadutosti. Ironija je da boravak u vodi prilikom aktivnosti kao što su plivanje, pa čak i samo kupanje - sprječava ovo. Pijte vodu, a ne sokove, dovoljno spavajte, budite oprezni sa nogama i probajte Tai Chi!

[Zena.hr](http://Zena.hr) / [Ordinacija.hr](http://Ordinacija.hr)