



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Mindful Muscles: Uvod i često postavljana pitanja



**MINDFUL**  
MUSCLES



# Uvod u projekat Mindful Muscles

## Koji je cilj Mindful Muscles?

Fizička aktivnost i vežbanje pružaju mnoge dobrobiti za fizičko i za mentalno zdravlje. Ipak, s vremena na vreme, fizički aktivni ljudi su zabrinuti za sopstveni imid, a ponekad i anksiozni zbog svog fizičkog izgleda i/ili sportskih sposobnosti.

Ako se ne kontrolišu, ove brige i brige mogu eskalirati i dovesti do upotrebe lekova za poboljšanje imidža i sposobnosti (IPED, eng. image-and-performance-enhancement drugs), kao što su anabolički steroidi.

Mindful Muscles je razvijen da pomogne ljudima da prepoznaju i efikasnije se nose sa brigama u vezi sa svojim vežbanjem i fizičkim izgledom. Samim tim i da smanji rizika od korišćenja (ili želje da se koristi) IPED.

## Šta želi da uradi Mindful Muscles?

Mindful Muscles koristi pozitivan pristup kako bi pomogao vežbačima da razviju mentalnu snagu i otpornost.

U tu svrhu razvijen je niz resursa za samopomoć koji se fokusiraju na sledeće oblasti:

- Vrednosti i misli
- Samoprihvatanje
- Samosaosećanje
- Pažnja

Ovi resursi su razvijeni na osnovu naučnih dokaza i stručnosti relevantnih stručnjaka iz 6 evropskih zemalja.

## **Kome je namenjen Mindful Muscles ?**

Mindful Muscles je relevantan za sve koji redovno vežbaju. Nije važno koliko imate godina, nije važan pol, ili da li ste ikada koristili ili razmišljali o korišćenju IPED.

## **Često postavljana pitanja**

### **Kako da koristim Mindful Muscles module?**

Moduli Mindful Muscles se mogu koristiti pojedinačno ili kao celina (tj. svi moduli zajedno). Različiti ljudi imaju različite potrebe u različito vreme. Dakle, neki od modula Mindful Muscles mogu izgledati relevantnije od drugih za to kako se osećate ili razmišljate o svom izgledu, sposobnostima i vežbanju. Međutim, da biste uživali u svim prednostima projekta Mindful Muscles, preporučuje se da se koriste svi moduli.

### **Da li treba da radim sve vežbe u svakom Modulu?**

To je potpuno lična stvar. U svakom modulu možete izabrati da radite samo one vežbe sa kojima se osećate prijatnije i koje se čine korisnijim i relevantnijim za vaše trenutne potrebe.

### **Mogu li koristiti modul ili vežbu više puta?**

Moduli i vežbe Mindful Muscles mogu se koristiti više puta. Koliko puta ćete ih koristiti zavisi od toga koliko su vam korisni.

### **Da li treba da koristim module Mindful Muscles određenim redosledom?**

Ne. Iako su moduli konceptualno organizovani i predstavljeni na web stranici, ne postoji poseban redosled koji se primenjuje.

## Da li će mi trebati stručna pomoć?

Moduli i vežbe Mindful Muscles dizajnirani su kao materijal koji se jednostavno koristi, tako da nije potrebna pomoć stručnjaka.

## Kako ću imati koristi od korišćenja Mindful Muscles modula?

Moduli Mindful Muscles mogu vam pomoći da postanete svesniji i svesniji svojih misli, emocija i vrednosti u vezi sa vežbanjem, sposobnostima i fizičkim izgledom. Što je još važnije, oni vam mogu pomoći da izgradite mentalnu snagu i otpornost.

## Završio sam sve module Mindful Muscles. Šta dalje?

Ne postoji poseban ishod ili očekivanje koje je za sve ljude isto. Svaki modul Mindful Muscle vam predstavlja neke prednosti (Zašto je ovo korisno?) na početku svake vežbe. Moći ćete da razmišljate o svom vežbanju tokom modula. Ako smatrate da je modul koristan, možete ga ponoviti koliko god vam je potrebno.



### Obaveštenje o odricanju odgovornosti

Podrška Evropske komisije izradi ove publikacije ne predstavlja odobravanje sadržaja, koji odražavaju samo stavove autora. Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.