



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Uživanje u vrhunskoj gurmanskoj ponudi lokalnih proizvođača



Nudilo se kvalitetno vino popraćeno tradicionalnim zalagajima



Bravar nam je na pitanje ako planiraju li kakva iznenađenja za slijedeći Istria Walk and Wine, kazala da uvijek dobro došla, no o

tome će biti govora slijedeće godine jer inače ne bi bilo riječ o iznenađenjima. Ipak, pričala nam je o svim gourmet manifestacijama možemo

očekivati na području sjeverozapadne Istre u sljedećim mjesecima.

- Prvo je na redu Gnam gnam fest u Novigradu, koji se ponavlja od svibnja do studenog, ovisno o sezonskim namirnicama, a sljedeća tema je More na tanjuru gdje se ima priliku kušati sve morske delicije. Slijedi Istria Gourmet festival u sklopu 26. Konzum Croatia Open Umaga koji se održava do 26. srpnja. Za rujan pripremamo degustaciju gljiva i crnih vina Bujštine u Grožnjanu. Listopad slavimo uz Kestenijadu u Oprtlju i Dane švoja koji se održavaju od 20. listopada pa sve do kraja studenog. Tijekom Dana švoja restorani će nuditi menije na bazi svježje ribe i plodova mora, sljubljene s vrhunskim istarskim vinima i ekstra djevičanskim maslinovim uljem. Naglasak je na bijeloj ribi - švoji ili listu, koja je posebno kvalitetna u Sjeverozapadnoj Istri. Godinu zatvaramo s dva eventa - jedan 'vinski' a drugi 'morski'. To su Dani muškata i tartufa te Dani jadranskih lignji koji se održavaju u Novigradu, Umagu, Bujama i Brtonigli.

Ukratko, Istria Walk and Wine je koncept da tijekom 11 kilometara šetnje kroz prekrasne istarske krajolike sudionici pohoda staju na sedam okrepnih postaja i tamo uživaju u vrhunskoj gurmanskoj ponudi lokalnih proizvođača. Na svakoj postaji dočekala su ih vina vrhunskih istarskih vinara te razni istarski specijaliteti poput tradicionalnog pršuta, istarskog sira, tortelona i delikatesa od boškarina, a na kraju puta istarske kroštule i fritule uz nazdravljanje mezaobilaznim pjenušcem.

Ručnik kao rekvizit za vježbanje

Kažu ljudi s puno iskustva: "Što si stariji to i godine brže prolaze." Svoja iskustva još uvijek proživljavam, ali toj uzrečici sve više vjerujem, a to potvrđuje i ova rubrika o tjelovježbi koju pišem već četvrtu godinu. Čini mi se kao da je jučer objavljen prvi prilog, a već ih arhiviramo sto četrnaest. Vrijeme je da objavimo veliki priručnik sa savjetima za vježbanje i upotrebi različitih rekvizita za vježbanje koji to baš i nisu, ali mogu poslužiti i uštedjeti nam koju kunu. Danas je to običan ručnik, veći ili manji ovisno o vašoj visini, dužini ruku i nogu. Zamotajte ga u "rolicu" da ga možete zategnuti poput palice te prije i nakon plivanja odradite vježbe zagrijavanja, istezanja i snaženja. Puno vježbi koje smo vam već predložili u svim prijašnjim priložima možete odraditi i s ručnik-rekvizitom, a današnje su samo novi prijedlozi da i dalje budemo raznovrsni, kreativni i motivirajući.

Slika 1. Stanite uspravno s nogama malo šire od širine kukova. Dubokim udahom protegnite cijelo svoje tijelo podižući obje ruke sa ručnikom iznad glave. Osvijestite sve mišiće od stopala do glave

kako se samo udisajem i pravilnim držanjem toniziraju.

Slika 2. Izdahom iz prve vježbe predite u drugu, malo savijte koljena, podvucite stražnjicu pod sebe, uvucite trbuh i kontroliranim pokretom ruku koje drže napet ručnik napravite pokret povlačenja ručnika iza glave koju pritom malo spustite bradom do prsa. Važno je da obje ruke rade isti pokret u isto vrijeme. Ukoliko imate problem sa jednim ramenom pokret može biti neujednačen jer se tijelo štiti. Budite osviješteni i radite pokret samo do granice gdje obje ruke idu zajedno (ne smijete raditi kretnju kao kad oblačite jaknu - jedna pa druga ruka), do granice boli, do granice gdje ostatak tijela stoji u pravilnoj poziciji i ne pokušava pomoći rameno-prsnom obruč izvijanjem leđa. Ponovite prve dvije vježbe deset puta te kontrolirano i svjesno aktivirajte mišiće.

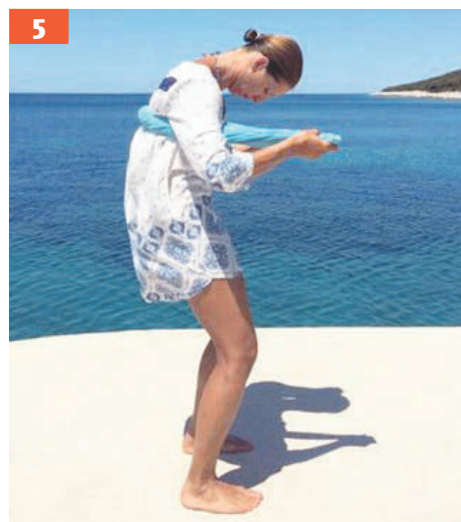
Slika 3. Stanite uspravno, udahom podignite ruke sa napetim ručnikom iznad glave. Izdahom jedna ruka radi pokret bočno, natrag, dolje iza tijela dok druga ruka ostaje mirna u početnoj poziciji. Zato uhvatite ručnik pre-



ma krajevima ovisno o dužini ruku. Udahom se vratite u početnu poziciju i ponovite u drugu stranu. Naizmjenično deset ponavljanja.

Sve tri prve vježbe pomoći će vašim ramenima, rukama i gornjem dijelu leđa da vrate svoju gipkost, a neposredno će utjecati i na poboljšanje tegoba sa vratom i donjim dijelom leđa.

Slika 4.15. Stanite uspravno s nogama malo šire od širine kukova blago opuštenih koljena i uvučenog trbuha. Zaronan ručnik omotajte od leđa prema naprijed, točno u visinu svojih lopatica, a krajeve čvrsto uhvatite tako da ruke budu lagano savijene ispred tijela. Udahom snažno povucite krajeve ručnika naprijed i prema gore. Ručnik će pasivno pogurati vašu prsnu kralježni-



cu i otvoriti prsni koš, popraviti držanje. Izdahom se spustite u polu čučanj, podvucite stražnjicu pod sebe, aktivirajte trbuh i dajući otpor rukama radite snažnu grbu sa prsnom kralježnicom kao da želite lopaticama proći kroz ručnik. Ponovite obje faze osam do deset puta. Vježbom snažno osvježavate i utječete na pokretljivost prsne kralježnice, ramenog obruča, poboljšavate kvalitetu disanja, pravilnog držanja, a time i na bolje raspoloženje. Kada smo tužni i neraspoloženi naša ramena se zatvaraju, prsni koš uvlači prema unutra, disanje i otkucaji srca se mijenjaju, luče se hormoni stresa, mišići se napinju i tijelo je u začaranom krugu. Izadimo iz njega uz malo zraka, vode i sunca.