



Tjelovježba

Piše body instruktora  
Morena Poglajen CarićSUNSET  
centar

## Ručnik, voda i na plažu

Ako ste sretnici i možete sami pobjeći na kupanje pokušajte jednom samo s ručnikom - dva. Drugi neka vam posluži za današnje vježbe

Sjetite li se onih bezbrižnih odlazaka na more samo s ručnikom oko vrata? Tada ni vodu nismo nosili u popularnim bočicama, već bi se napili na nekoj špini. Sve je danas kompliciranije. Kreme, voda, ručnici, torbe hrane, ležaljki, kupaćih kostima za prije, poslije i nakon svega..... Ako ste sretnici i možete sami pobjeći na kupanje pokušajte jednom samo s ručnikom - dva. Drugi neka vam posluži za današnje vježbe.

Slika 1. Ručnik opet zamotajte u "rolicu" i omotajte ga oko jednog stopala.

Položaj noge i ručnik sada će vam olakšati vježbu. Kroz jedan udisaj i izdisaj zadržite poziciju na leđima i osjetite istezanje opružene noge. Vratite se ponovo do sjedala izdisajem i ponovite osam puta jednom pa drugom nogom. Vježbom jačate mišić trbuha, leđa, nogu, ali i utječete na gubljuost kralježnice.

Slika 3. Ostanite u ležećoj poziciji na leđima. Spojite nogu uz nogu i ručnik prebacite preko zdjelice tako da krajeve dlanovima fiksirate o pod i udahnite. Aktivacijom mišića guze izdisajem podi-

donji dio leđa i koljena moraju ostati stisnuta. Ponovite podizanje i spuštanje do dvadeset puta.

Slika 4. Ostanite ležati na leđima savijenih nogu. Ručnik stavite između svojih koljena i jedan njegov kraj čvrsto uhvatite s obje ruke. Udahnite. Izdisajem snažno rukama povlačite jedan kraj ručnika prema prsima savijenih laktova, istovremeno



Uspravno sjednite aktivnog trbuha i lednih mišića. Udisajem povucite krajeve ručnika i narastite u vis, kao da glavom želite dohvatiti nebo. Pritom tu istu nogu izdisajem možete podići od podloge da povećate istezanje stražnjih mišića noge, ali i ne morate. Važno je da noga bude opružena, mišići stisnuti, a leđa se ne smiju zgrbiti. Ponovite osam puta jednom pa drugom nogom. Rest iz trupa, šest sekundi kontrakcija bedrenih mišića pa odmor.

Slika 2. Iz iste pozicije sjedala i ručnika oko stopala udisajem uspravite trup i aktivirajte mišić trbuha i leđa, stisnite obje guze. Izdisajem zaoblite leđa i kralježak po kralježak polako se spuštajte do ležanja na leđi-



žite zdjelicu u vis, samo koliko vam ručnik dozvoljava jer će vam on davati otpor i pojačati rad mišića guze. Pritom vam se ne smije izvijati

drugi kraj snažno stišćite koljenima, uvucite pupak unutra i neka donji dio leđa počiva pritisak o pod dok traje izdržaj šest sekundi. Odmorite par sekundi pa ponovite deset puta rad i odmor. Jačate mišće nogu, trbuha, zdjelice ramena, prsa i ruku.

Slika 5. Za kraj omotajte ručnik oko oba stopala i polako se spustite u ležeću poziciju da su vam noge potpuno opružene u zraku. Trbuh je uvučen, a donji dio leđa se snažno potiskuje u pod. Ruke prvo mogu biti opružene. Kad napetost u mišićima popusti savijanje laktova, još malo povucite noge prema svojoj glavi bez odvajanja guze od poda. Pravilnim disanjem zadržite poziciju do jedne minute ili do granica vaše izdržljivosti.

## FESTIVAL NA MORU



Na festivalu se moglo sudjelovati u oslikavanju kišobrana

### Luk-Chup - tajlandski desert

Sastojci: 150g oguljenog mungo graha, 2 šalice kokosovog mlijeka, 2 šalice šećera, 2 žlice želatine (agar-agar), 4 šalice vode, prehrambena boja

Priprema: Namočeni i omekšali grah potrebno je izmiksati zajedno sa kokosovim mlijekom i šećerom, te dobivenu masu oblikovati u željeni oblik nekog voća. Dobivenu formu uz pomoć čačkalice umočiti u prehrambenu boju, a nakon toga u želatinu kako bi desert izgledao atraktivnije.



ski župan Valter Flego, koji će se rado odazvati pozivu Njezine Ekselencije na Tajland. Naime, Flego ima namjeru u njihovu turističku rutu po Hrvatskoj uvrstiti i naš najveći poluotok.

Također, na festivalu se moglo sudjelovati u tajlandskim tradicionalnim vještinama, rezbarenju voća i povrća, oslikavanju kišobrana i ukrasnih vijenaca, za čiju je izradu zaslužan Faculty of Home Economics Technology u Bangkoku ili jednostavno samo uživati u zanimljivim prizorima koji nisu naša svakodnevnica. Pregršt ukusne hrane i zanimljivosti koji krase ovu nama daleku i izazovnu zemlju, oduševili su sve prisutne, koji su pobliže upoznali ovu predivnu zemlju jugoistočne Azije i naučili nešto više o jednoj drugoj, raznolikoj i bogatoj kulturi.

U suradnji sa Počasnim Generalnim konzulatom Kraljevine Tajland u Zagrebu, Ambasada Kraljevine Tajland za Hrvatsku sa sjedištem u Budimpešti ovaj je festival dio projekta predstavljanja Tajlanda široj europskoj publici, njezinog kulturnog naslijeđa, čija je turneja započela u Budimpešti 26. srpnja, a nakon Umaga, nastavlja se u Poljskoj i Republici Češkoj.

Tim je događajem, prošlogodišnja tajlandska kulturna večer dobila dostojan nastavak, koji je oduševio sve prisutne, koje na trenutak odveo na Daleki istok.

i sušene ribe, dumbira, čilija, galanga, fermentirane ribe ili račića, čiji je glavni obrok večera, u svijetu slovi kao jedna od najezgotičnijih kuhinja današnjice.

### Rezbarenje voća i povrća

-Istarska se kuhinja na prvi pogled čini vrlo jednostavnom, ali kada ju isprobaš, ipak shvatiš da nije tako. Jako mi se sviđa iako je drugačija od Thai Fooda, u kojem dominira začinsko bilje, što je u jednu ruku "zaštitni znak" Tajlandske kuhinje, u kojoj se miješa mnoštvo različitih okusa, rekla nam je profesori-

ca kuharstva s Tajlanda.

Na ovom su festivalu posjetitelji s užitkom kušali raznovrsnu hranu, od Pad Thajia, poznatih rižinih rezanca sa začinskim biljem, Som Tama, pikantne salate od papaje, Khanom Buang, malehnih palačinki, te deserta Luk-Chup, koji je tipičan i jedan od najpoznatijih tajlandskih deserta.

-Moje je iskreno razmišljanje, možda i subjektivno, da je naša hrana najbolja na svijetu, ali naravno, volim isprobati i hranu koja nije mediteranska. Thai food mi se jako sviđa jer ima mnogo povrća i tjestenine, rekao nam je istar-