



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Pogljajen CarićSUNSET
centar

Vježbanje na tabureu je zabavno i učinkovito

Tabure, kao komad namještaja može imati različitu namjenu ako ga koristite u svom vježbanju. Ovisno o njegovom obliku ili čvrstoći može vam poslužiti za rolanje, samo masažu, penjanje, sjedenje, klečanje, stajanje ili kao podrška. Pozicije vježbanja na tabureu su raznovrsne, a uz njegovu pomoć možete odraditi različite kardio vježbe, vježbe za snagu, fleksibilnost i ravnotežu. Mi ga rado koristimo u rekreaciji, ali i rehabilitaciji. Ideja i mogućnosti je bezbroj. Danas ćemo vježbati različita penjanja na tabure, a osim što ćete sigurno osjetiti da se aktivirao vaš

penjanju, noga mora pratiti liniju kuka, stopalo i koljeno ne smiju skrenuti ni unutra, a ni van. Kada ste zagrijali tijelo pri svakom iskoraku na tabure dodajte i sporije ili snažnije podizanje ruku iznad glave što će dodatno narušiti ravnotežu i aktivirati mišić centra tijela (zdjelica, trbuh, leđa). Što je podizanje ruku brže to se više aktivira i kardio-respiratorni sustav. Ponavljajte minutu do dvije.

Slika 2. Ako se osjećate sigurno iz prve vježbe bez pauze predite u drugu vježbu odizanja jedne noge od poda, dok se noga na tabureu malo više savija u koljenu i ravnih leđa trup prema naprijed. Po-

Slika 4. Opet ste iza taburea i jednim stopalom zakoraćite na njega i što ravnijih leđa spustite dlanove na tabure. Već ovo vam može biti jedna vježba. Nadograditi je možete tako da izdahom iz savijene pozicije koljena, držeći se, gurate zdjelicu i leđa prema natrag dok se noga na tabureu ne opruži u koljenu. Ponovite šest do osam puta pa zamijenite nogu.



kardio- respiratorni sustav, izazov će biti i na ravnoteži te snazi mišića nogu i trupa.

Slika 1. Postavite tabure na čvrstu podlogu, a vi stanite iza njega spojenih nogu i uspravnog trupa. Za početak naizmjenično jednom na drugom nogom zakoraćite peta-prsti na njega tako da prenesete težinu tijela prema podignutoj nozi, ravnih leđa, a stražnje stopalo mora ostati cijelom dužinom na podu. Ovom vježbom, ako je radite pravilno možete korigirati obrazac pokreta pri hodanju

novite naizmjenično osam do deset puta. Izdah je kada se podižete na tabure. Još ćete više ubrzati frekvenciju srca i disanja te aktivirati mišić nogu, guze i leđa u snaženju.

Slika 3. Postavite se bočno na tabureu s rukama isprepletenih dlanova iza glave ili uz tijelo. Podižite se bočno na tabure i pritom vanjsku nogu držite u zraku ili je oslonite na tabure. Gore-dolje osam puta. Važno je pravilno disati, zadržati pravilnu posturu i obje strane zdjelice poravnate. Zamijenite stranu.

Slika 5. Ukoliko ste sigurni i spretni položite oba dlana na prednji rub taburea te se popnite s obje noge na tabure u počućnju. Udisajem što više izravajte leđa u toj poziciji, a izdisajem opružite obje noge, aktivirajte trbuh te istegnute cijelu stražnju liniju tijela. Ponovite šest do osam puta.

Nakon što ste odradili sve vježbe ponovite one od prošlog puta ili se samo izvaljajte i opustite preko taburea. Zadržite i osmijeh na zagaranirani, a za sve nuspojave slobodno nam se obratite.



Na radionici su se kreme izradivale na licu mjestu



Krema za lice s eteričnim uljem palmarose

lans, u njezino prirodno stanje. Klasična kozmetika kao bazu uglavnom koristi naftne derivate npr. parafin i vazelin, koji ne hrane kožu. No za lijevu i zdravu kožu nije dovoljna samo krema, već je treba hraniti iznutra. Tu dolazimo do prehrane, koja je itekako bitna. Ulja su jako važna, kako u prehrani tako u kozmetici. U prehranu trebamo uvođiti hladno prešana ulja - maslinovo, laneno, konoplino, repičino ulje, ulje noćurka i boražine, sve ovisi o individualnom stanju kože. Kako u prehrani tako i za izradu preparata ulja trebaju biti hladno prešana, a eterična ulja ima-

ti certifikat i trebaju biti kemotipizirana to je pojam koji označava i porijeklo ulja, njegov kemijski sastav. U krema nema konzervansa ili pak vrlo malo, koji opet ima ekocertifikat i dozvoljen je za primjenu u prirodnoj kozmetici i prehrani, pa se rok trajanja produžava do šest mjeseci.

Prirodne vaginalete

Sve što pripremamo bez konzervansa, držimo u frižideru, objašnjava naša "alke-mičarka" koja ljudima planira približiti fitoterapiju, te kao njezinu granu i aromaterapiju kojom se može na jednostavan način riješiti puno tegoba

- od dišnih do spolnih tegoba jer ulja imaju antibakterijska, antivirusna i antiplivna djelovanja.

U svom je dugogodišnjem radu primijetila da je zdravije žena dosta zapostavljeno te na tu temu planira održati nekoliko radionica "Imam dobrih rezultata sa vaginaletama koje izrađujem i općenito sa fitoterapijom kod HPV-a. Izrađujem ih već par godina - vaginalete za poremećaje poput kandidate, bakterijskih vaginoza, HPV, klamidije te kombiniram sa fitoterapijskim pripravcima i dodacima prehrani. U principu nema konvencionalnog lijeka protiv HPV-a, a u vaginaletama se nalazi pet antivirusnih eteričnih ulja koja u kombinaciji s biljnim preparatima za jačanje imunитета daju željeni efekt. Svako godišnje doba nosi svoje bilje koje Marija bere, macerira, suši, a ostalo što je potrebno kupuje od provjerenih proizvođača. "Radim macerate od smilja, kantariona i stolisnika koji je poput kamilice, smiruje kožu, a istovremeno je dobar za zacjeljivanje rana. To je prava delicija za izradu kozmetike, veli nam i najavljuje nove radionice o upotrebi aromaterapije kod sezonskih tegoba, ženskom zdravlju i izradi prirodnih parfema te naravno najtraženije-izrada prirodne kozmetike.

"Ako znate skuhati kremu za krepmiti, možete pripremiti i svoju kremu", poručuje Marija. I ima istine u tome. Najbolje stvari su vrlo jednostavne. Njezine kremice pravi su mali wellness za lice, antidepresiv u nekom drugom izdanju. Pa i nije slučajno što se udruga zove Verbena, biljka je to koja ima široku primjenu u liječenju depresije. Pogodeno.

Imam dobrih rezultata sa vaginaletama koje izrađujem i općenito sa fitoterapijom kod HPV-a. Izrađujem ih već par godina - vaginalete za poremećaje poput kandidate, bakterijskih vaginoza, HPV, klamidije te kombiniram sa fitoterapijskim pripravcima i dodacima prehrani