

PROVODA

inih avantura



Ljetne radosti

nom razgolićenih i preplanulih tijela sve se čini ljepšim i mogućim, a samo ljeto dovoljan je razlog za opuštanje. Uostalom, ima li ica ljepšeg od upoznavanja novih krajeva, običaja i ljudi, pa ako se k tome dogodi i kakav romantičan susret...

Bakterije i virusi vrebaju

Međutim, i u takvom čarobnom okruženju opasnosti vrebaju sa svih strana. Prva na popisu ljetnih opasnosti jest

neželjena trudnoća. Statistike, naime, vele da se nakon ljeta broj pobačaja povećava, a u rovinjskim ljekarnama doznajemo da se takozvana pilula za dan poslije najčešće kupuje ponedjeljkom i da ih se mjesečno proda između trideset i četrdeset. Posebno zanimljiv je i podatak da na domaće stanovništvo kupi tek tri do četiri pilule, dok ostalo konzumiraju turistkinje, pa i to govori u prilog tome da se na odmor, u pravilu, odlazi sa glavom u koferu.

Uz probleme koje donosi neželjena trudnoća, ljeti se pojačano susrećemo i s raznim genitalnim infekcijama, čiji uzrok ne mora biti samo promiskuitet, nego i promjena načina života. Nedostatak sna i odmora lako može dovesti do pada tjelesnog imuniteta, pa se infekcije lakše "zarade". Same infekcije ne moraju biti isključivo svrstane pod kategoriju takozvanih seksualno prenosivih bolesti nego dobivene i drugim uzročnicima.

Candidu je moguće dobiti uslijed pada imuniteta izazvanog umorom ili konzumiranjem antibiotika, a ljeti može jače buknuti. Također, probleme može nanijeti i čitav niz bakterija i virusa poput *Trichomonasa vaginalisa*, *Gardnerelle*, gonokoka, HPL-a, herpesa, klamidije... Simptomi su najčešće blagi, ali upala zna i može imati štetne posljedice, a u najtežim oblicima može dovesti i do neplodnosti. Jedan od efikasnijih načina obrane od spolno prenosivih bolesti još uvijek je prezervativ pa ga ginekolozi najčešće preporučuju.

Tijekom ljetnih mjeseci također ne bismo smjeli zanemarivati urinarne infekcije niti ih, po inerciji, isključivo pripisivati "višku" tekućine ili piva. Najčešće, one su izazvane kupanjem u hladnom moru, a još češće nošenjem mokrog kupaćeg kostima. Vještak kao dodatna otegotna okolnost mokrom kostimu dovest će do slabljenja organizma i obrambene moći stanica te izazvati neugodne cititise. Uz to, valja imati i na umu da spolni odnos "ogoljuje" stanice, čineći ih osjetljivijima na bakterijski, gljivični ili virusni napad pa nije rijetkost da se žene poslije burne noći probude s upalom mokraćnog mjehura.



Vježbanje u plitkoj vodi

U prethodnom prilogu upozнала sam vas s blagodatima vode te fiziološkim promjenama koje se dešavaju kad tijelo uронimo u vodu. Važno je naglasiti da vježbe koje ću danas opisati izvodi te oprezno i uz konzultaciju sa svojim liječnikom ako bolujete od neke kronične bolesti ili patite od bolova u kralježnici, vratu, ramenima, koljenima i sl.

Plivanje može biti lijek, ali može i pogoršati vaše probleme (primjer je prsno plivanje u kojem je glava za bačena unatrag, što izrazito povećava napetost u vratnim mišićima i može pogoršati već postojeće kronične probleme u vratu, a kružni trzajni pokreti nogama mogu preopteriti tetivna hvatišta na koljenu i pogoršati stanje kod osoba koje imaju oštećenu hrskavicu).

Naravno, to nije razlog da odustanete, već da potražite savjet liječnika fizijatra ili educiranog trenera što smijete, a što trebate izbjegavati prilikom plivanja i vježbanja u vodi. Općenite upute

prste dlanova, kao lopaticu, i okrećite ih da biste maksimalno iskoristili otpor vode. Broj ponavljanja prilagodite svojim mogućnostima (od 8 do 15 ili 20 ponavljanja), ali vježbanje mora proizvesti određeni napor i ugodu.

Neka vam vježbe koje je teže izvesti budu dodatni izazov i motivacija, nikako ih nemojte izbjegavati, jer upravo one ukazuju na disfunkciju i potrebe vašeg tijela. I ne zaboravite na dišanje. Aktivnost dijafragme i adekvatna opskrba tijela kisikom nužni su za zdravlje organizma.

Vježba 1: uspravite kralježnicu, uvucite trbuh, razmaknite stopala u širinu kukova i ruke opružite uz bedra. Na udah se podignite na poluprste i istovremeno potisnite rukama vodu prema natrag, na izdah se spustite na puno stopalo i vratite ruke uz tijelo (vježbom aktivirate mišiće potkoljenice i ramenog obruča, a ako je dno šljunčano aktiviraju se i mali mišići stopala te razvija ravnotežu).

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić



SUNSET
centar

gnite nogu iz kuka i uvucite trbuh, na izdah zakoračite daleko naprijed istom nogom, a suprotnom rukom grabite vodu od naprijed



za plivanje i vježbanje u vodi - odaberite jutarnje ili kasne popodnevnne sate, nemojte ulaziti u vodu ako se ne osjećate spremno i zdravo, ako ste gladni ili ste se prejeli; ulazite postupno i ne pregrinjani od sunca. Vježbe i kretanja u vodi izvodi te postupno, od lakših prema težima, od sporijeg do brzog izvođenja i uz postupno povećanje ukupnog vremena vježbanja s 5 minuta do pola sata. Ako osjetite bilo kakvu nelagodu ili grčeve odmah izadite iz vode, istegnite zahvaćeni mišić i opustite se. Uvijek slušajte svoje tijelo i nemojte zanemarivati signale koje vam ono šalje.

Kod vježbanja u plitkoj vodi vodite računa da vam stopala cijelom površinom dodiruju dno i da razina vode bude maksimalno do prsne kosti ili visine ramena. U kretanjima ruku uvijek spojite

Vježba 2: na udah se spustite u čučanj (zadržite cijelo stopalo na dnu), ruke podignite bočno na površinu vode, na izdah opružite koljena, stisnite mišiće natkoljenice, stražnjice, uvucite trbuh i vratite ruke uz bedra potiskom vode prema dolje (vježbom razvijate mobilnost skočnog zgloba i jačate mišiće natkoljenice, stražnjice i ruku).

Vježba 3: uspravite kralježnicu, uvucite trbuh, razmaknite stopala u širinu kukova i ruke podignite bočno na površinu vode. Na udah okrenite dlanove i potisnite vodu prema natrag te spojite lopaticu, na izdah okrenite dlanove prema naprijed, snažnijim potiskom spojite dlanove ispred tijela i istegnite gornji dio leđa (vježbom aktivirate mišiće ruku, ramenog i prsnog pojasa te mišiće gornjeg dijela leđa).

Vježba 4: na udah podi-

prema natrag. Krećite se prema naprijed što dužim korakom jedne pa druge noge, ali zadržite uspravnu kralježnicu (vježbom aktivirate mišiće cijelog tijela, povećavate frekvenciju srca i dišanja, razvijate ravnotežu i poboljšavate držanje).

Vježba 5: uspravite kralježnicu, uvucite trbuh, stopala raširite u širinu kukova, a ruke podignite bočno na površinu vode. Dišite i započnite izvoditi lagane poskoke odizujući prvo samo pete od podloge, a zatim i cijelo stopalo. Kod poskoka i skokova možete spajati pete ili prste stopala, podizati jedno ili oba koljena na prsa, oprezno rotirati trup ili kukove lijevo-desno, kretati se u svim smjerovima, raditi "škare" i sve kretanje raditi na obje ili samo jednoj nozi (vježbom razvijate srčano-dišni sustav, jačate mišiće nogu, kukova i trupa).



Takozvana pilula za dan poslije