



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Vježbanje u trudnoći - drugo tromjesečje

Razdoblje od 13-28. tjedna trudnoće sigurno je najzudljivije svim trudnicama jer konačno trbuh postaje vidljiv, a pomicanje djeteta ispunjava vas posebnim emocijama. Međutim, tijelo se još više mijenja, javlja se pogrbljenost u prsnom dijelu kralježnice, pomiče se zdjelica i središte težišta tijela, slabe trbušni mišići i moguća je pojava bolova u donjem dijelu leđa. Rast trbuha utječe na disanje i ono postaje pliće, javlja se zatvor, problemi s cirkulacijom, oticanje, umor i lažne kontrakcije (Braxton-Hicksove). Uz sve navedeno, ukoliko imate dopuštenje ginekologa, pokušajte održati kondiciju, normalno se ponašati, provoditi aktivnost koja vas veseli i previše ne iscrpljuje. Započnite laganim zagrijavanjem do deset minuta i neka ukupno trajanje vježbanja bude do 45 minuta zajedno sa opuštanjem u intervalu tri puta tjedno. Maksimalna frekvencija srca ne smije biti veća od 140/min. Ponovite vježbe iz prošlog priloga, a prve dvije koje utječu na sposobnost ravnoteže sada izvodite uz oslonac (zid ili naslon), a zatim nastavite sa današnjim vježbama.

Slika 1. Test trbušnih mišića - odradite ga svaki mjesec kako biste provjerili razdvajanje trbušnih mišića. Legnite na leđa savijenih koljena, podignite glavu, ramena i gornji dio lopatica te postavite drugi i treći prst na područje odmah

iznad pupka. Pokušajte napatiti rubove ravnog trbušnog mišića. Razmak između lijeve i desne strane ne bi smio biti veći od dva centimetara. Ukoliko je veći, izbjegavajte vježbe za kose trbušne mišiće, rotacije trupa u obje strane.

Slika 2. Vježba leptir za ispravljanje lošeg držanja u prsnoj kralježnici. Stanite uspravno ili sjednite na prednji dio stolice, lopte. Isprepletite čvrsto dlanove iza glave. Na duboki udah pritiskom glave o dlanove pokušajte što više otvoriti laktove u stranu i pritom spajajte lopaticice. Izdahom spustite bradu na prsa, zatvarajte laktove i osjetite istezanje mišića koji su se u prethodnoj fazi jačali. Ponovite šest do osam puta.

Slika 3. Sjedeći na lopti postavite dlanove na vaše zdjelice kosti i na duboki udah napravite prednju rotaciju zdjelice ili izbacite guzu van samo koliko odgovara vašim leđima, a s dubokim izdahom stražnju rotaciju zdjelice ili podvlačenje guze pod sebe. Ponovite šest do osam puta, a zatim nastavite kružiti zdjelicom u smjeru kazaljke na satu i obrnuto. Ovo je izuzetno važna vježba za donji dio leđa i cijelo područje zdjelice kojem treba što bolja pokretljivost i prokrvljenost.

Slika 4. Legnite se na pod, isprepletite dlanove iza glave i savijte koljena u širini kukova. Duboko udahnite u trbuh. Izdahom podignite od poda gla-

vu (podupirući je dlanovima), ramena i gornji dio lopatica i istovremeno opružite jednu nogu u zrak. Ponovite naizmjenično šest do osam puta svakom nogom. Vježbom jačate trbušne mišiće.

Slika 5. Iz pozicije kao i u prethodnoj vježbi između koljena stavite neku mekanu loptu, jastuk ili zarolan ručnik. Duboko udahnite u trbuh. Izdahom stisnite predmet između nogu i aktivirajte unutarnje mišiće nogu, mišiće zdjelice dna i guze. Vježbu možete otežati odizanjem guze u zrak. Ponovite šest do osam puta.

Slika 6. Legnite na bok. Nogu bliže podu savijte u koljenu, a gornju opružite u produžetku trupa. Donjom rukom poduprite glavu, a gornju podignite u zrak. Kružite istovremeno nogom i rukom šest puta u jednom, pa šest puta u drugom smjeru. Duboko dišite. Pravilnim disanjem osiguravate vašem tijelu i bebi adekvatan dotok kisika i izbacivanje štetnih tvari iz organizma. Najveća eliminacija toksina iz tijela, čak 70 posto, odvija se putem disanja. Zato se na kraju vježbanja, u ugodnoj poziciji, opustite i usmjerite pažnju na vaš dah.

PULE U VRTOVE DONOSI PRAVO SJEME



Kutije pune sjemenja

Kažu da nisu ni slutili da će njihov altruizam te ljubav prema ekologiji, prirodi i društvenim mrežama u vrlo kratkom vremenu postati pravi hit.

- Mala eko sjemenarna nema nikakvog profita, a baza sjemenki rezultat je našeg vlastitog rada, volje i nesebične želje da sakupljamo sjeme i prosljedimo dalje onima koji ga traže, priča ovaj altruistični par koji planira sada svoju sjemenarnu proširiti na web stranicu, koju baš poput vrta i neće biti teško obrađivati jer je Petra web dizajner.

Od kutije za cipele do prepunog ormara

Petra i Robert na facebook stranici prve društvene hrvatske eko sjemenarne, osim što nude besplatno ekosjeme i samo 10 kuna naplaćuju troškove poštarine i ambalazu, daju i odgovore na sva pitanja o uzgoju te ostale savjete uz održavanje biljaka.

- Puno njih misli kako je dovoljno uzeti sjeme i baciti ga u zemlju, ali nije svako sjeme isto, objašnjava Petra, a Robert, inače strojariski tehničar, tome u prilog dodaje primjer sa sadnjom cedra kojeg prije stavljana u zemlju mjesec dana treba držati u, zamislite - frižideru!

Mala eko sjemarna nimalo nije mala, ima nekoliko stotinu sjemenki i svakim je danom sve veća.

- Ne znamo gdje staviti svo to silno sjeme, priča Petra dok nam pokazuje kutije u kojima je sortirano sjemenje - povr-

će, stabla, grahorice, cvijeće, voća nešto manje... U početku sam imala samo jednu kutiju za cipele u kojima sam držala sjemenke, a sada je prepun ormar. Ne znam gdje to staviti da bude onako uredno, jer sve se mora skladišiti da to dura, priča Petra u malom ali pravom vrtu u kojem je osim pomidora, posadena i paprika bundeva.

Mali vrtni trikovi

Jeste li znali da ruže vole bananu i tursku kavu? Ljuske od jajeta dobre su za rajčicu jer imaju kalcija. Roza krizantema može poplaviti tako što ćete im čavlima i piljevinom u zemlji dodati željeza, te će ona promijeniti kiselost i poplaviti. To su samo neki od savjeta male ako sjemenare koje morate "lajkati".

Ok. klasičan vrt, ali pravo iznenađenje je "superhrana" amaranth, južnoamerička žitarica koju nazivaju "hranom bogova", ali koja se u vrtu nimalo ne ponaša "bogovski" jer ju je gotovo nemoguće istrijebiti kao i chia sjemenke, bobice prepune omega masnim kiselinama koje su postale novo organsko zdravo otkriće. Uz to je i melisa po cijelom vrtu, stoga je i to razlog opuštenosti i vedre atmosfere koju nadopunjuju mali

pas Buba i maca Neman. No, vratimo se na onaj drugi on line vrt. Kako bi mala eko sjemenarna funkcionirala na istim principima, naručitelji trebaju aktivno sudjelovati tako što će nakon završene sezone prikupiti vlastito sjeme i dio posaditi natrag i vratiti.

"Mi vama, vi nama" njihov je credo i ponavljaju da ne žele to naplaćivati, već sada uzdignuti na veću razinu preko siteda ili bloga gdje bi sponzori i donatori tu priču još više mogli "oplemeniti" i kojima će to biti od koristi. Sjemenje primaju i šalju po cijeloj Hrvatskoj, od Zagorja do Dalmacije, ali i Bosne i Hercegovine, Srbije i Slovenije

- Eto, javila nam se žena iz Slavonije i poslala 30-ak vrsti paradajza - prugasti, mali, veliki, grapolo, ovaj onaj..., priča Robert ističući da primaju samo eko sjemenje, tako ako pošaljete sjeme lubenice kupljene na tržnici, ono neće valjati. U kontaktu su i sa udrugama u Rijeci i Osijeku koji se bave urbanim vrtovima. Kažu da sukulenti nisu zanimljivi ljudima, no veliki je interes za svo začinsko bilje, tikve i kažu da uvijek naručuju nekomercijalno sjeme pokazujući sjemku *luffe*. Upitnik na licu i pitamo što je to.

- Ma to je pravi hit. Krastavac koji, kada se oguli, postaje spužva koja se može naći u bio trgovinama, dobivam brzi odgovor. Nevjerojatno. Krastavac spužva?! Vrijeme je za vrt.

