



Tjelovježba

Piše body instruktora
Morena Poglajen Carić

Body tehnikom do savršenog tijela

SUNSET
centar

Drugi naši čitatelji i ljubitelji vježbanja, ovo je već peti program u nizu kojim svoje tijelo možete dovesti u željenu formu i učiniti ga ljepšim i funkcionalnijim za koju god priliku to činili (Ljeto, vjenčanje, bolji osjećaj sebe samih). Svaki program kombinira vježbe kojima ćete ubrzati rad srca i disanje, te aktivirati različite mišićne skupine, a ujedno ćete utjecati i na razvoj snage, fleksibilnosti, ravnoteže, koordinacije i agilnosti. Kada naučite pravilno izvoditi svaku vježbu i u dinamici i u statički, dovoljno osnažite potrebne mišiće ubrzajte tempo izvođenja pojedinih vježbi ili produžite ukupno vrijeme vježbanja te na taj

pod. Udisajem, snažno odgurujući tijelo rukom i nogom podignite tijelo u početnu poziciju. Vježbu izvodite ili do šest naizmjeničnih ponavljanja, pola ili cijelu minutu kako napredujete.

Slika 2. Ova vježba može biti nadopuna prethodne ili je izvodite samostalno. Nakon jednog tigrovog koraka u povratku pokušajte zadržati tijelo u ravnotežnom položaju s jednom nogom u zraku do šest sekundi. Zatim zamijenite nogu. Broj ponavljanja ili vrijeme ponavljanja dozajate prema svojim mogućnostima. Važno je zadržati ravan trup, osjetiti aktivaciju mišića trbuha, leđa, stražnjice i noge oslonca.

Slika 4. Nastavak prethodne vježbe. Nakon što se podigli u početnu poziciju samo nogu koja je bila u zraku položite križno nazad iza sebe i potiskom o dlanove polagano zarotirajte trup.

Naizmjenično ponavljajte treću i četvrtu vježbu deset puta ili koliko možete, a zatim drugom nogom i drugu stranu.

Slika 5. Nakon zadnjeg ponavljanja prethodne vježbe opružite se na boku kao



način promijenite volumen opterećenja i konstantno pomičite svoje granice, pomalo i sigurno.

Slika 1. Tigrov korak započnite iz čučnja s osloncem na ispružene ruke ili iz stojeće pozicije. Ravni leđa poput tigra koji se sprema za napad. Izdisajem daleko iskoracite naprijed jednom nogom s kukovima i trupom što niže te suprotnu ruku oslonite na

Slika 3. Spustite se u četveronožni klek. Udisajem se spuštate na podlaktice ravnog trupa, odijete opruženu nogu u zrak i istovremeno kličete po podlakticama prenoseći težinu tijela naprijed kao da nosom želite doći do poda. Vježbom aktivirate mišić ruku, ramena, trbuha, leđa i guze. Izdisajem se podizete u početnu poziciju i nastavljate sljedeću vježbu.

na slici. Opružite ruke iznad glave i odvojite ih od poda, stisnute i opružite noge odvojite od poda. Izduženog trupa, stisnute guze i uvučeno trbuha zadržite poziciju tijela bez rušenja jednu minutu, a zatim promijenite stranu. Jako dobra vježba za stabilizaciju tijela, od glave do pete. Uživate, budite vridni, aktivni i pomičite svoje granice!



I dekorativna kozmetika ručno je rađena



tom kamilice, prirodni piling za tijelo sa košticama masline, hidratantni šampon za suhu kosu...

Kremice za muškarce

Novitet je osvježavajući gel za umorne i teške noge, otečene gležnjeve, koji djeluje na venski sustav i bolju prokrvljenost donjih ekstremiteta.

Spoj apoteke i kozmetičkog salona, ali bez kemije. Svaki se proizvod šalje u Zavod za javno zdravstvo, gdje se vrši ispitivanje (stabilitet, mikrobiološka pretraga, ph), vrši se centrifugiranje na 3000 okretaja u minuti, da se proizvod ne bi odvojio. Nakon toga proizvod se šalje u Zagreb na procjenu sigurnosti. I tek kad dobijem sve papire da je u redu, proizvod je spreman za tržište, priča Blanka i kaže da organ-

ske kremice traju šest mjeseci, jer se u njihovoj proizvodnji koristi eko konzervans priznat u organskoj kozmetici, dok ulja mogu trajati do godinu dana. Naglasak je na kemotipiziranim eteričnim i hladno prešanim biljnim uljima, pa nas zanima gdje nabavlja sva ulja.

- Jako je bitno gdje je bilje raslo, pod kakvim uvjetima, te kako je kasnije obrađeno.

Zanimljivo je da se neke biljke koje nabavljam u Francuskoj beru u Hercegovini i eto, prodaju u Francuskoj

Aktivne tvari nabavljam najviše iz Francuske, jer za njih dobijem certifikat o kontroliranom porijeklu sirovine, što znači da je organskog porijekla i nije tretirano pesticidima. Pojam

organske kozmetike podrazumijeva da su sirovine u sastavu preparata certificirane kao organske. Zanimljivo je da se neke biljke koje nabavljam u Francuskoj beru u Hercegovini i eto, prodaju u

Francuskoj. Kod nas većinu aktivnih tvari ni ne možete naći (hijaluronska kiselina, Coenzim Q 10, phytoceratine, urea, niacinamide - vitamin B3, squalane...). Biljna ulja koja ja stavljam u proizvode su hladno prešana, 100 posto prirodna, dobivena prvim tještenjem, bez kemijskih tretiranja. Eterična ulja su također 100 posto prirodna, kemotipizirana, priča Blanka dok sprema kremice za međunarodni eko sajam 100 posto prirodno koji se u Rijeci održava od 9 do 12. travnja.

Za kraj je pitamo koriste li muškarci takvu kozmetiku, na što će ona.

- Sve više. Standardno uzimaju umirujuću kremu nakon brijanja, ali sve više koriste i anti age kreme. I muškarci žele ostati mladi. Ipak, najveća su mi nagrada zadovoljne žene, reći će Blanka.

Lara BAGAR
Snimio Dejan ŠTIFANIĆ