



Šestim programom vježbanja u susret ljetu

Ukoliko ste na vrijeme započeli s vježbanjem onda ćete ovo ljeto dočekati konačno spremni, možda za kupaći, a možda za bolje plivačke sposobnosti. Osobno više podržavam kad će rad na sebi i svome tijelu osigurati mu da bude snažnije, sposobnije, gipkije, snalazljivije i sretnije, te nam sav taj trud pomoći da živimo ispunjeniji i kvalitetniji život u zdravom tijelu i duhu. Kako god i kakva god bila motivacija različitim osobama cilj će svjesno ili nesvjesno biti i zdravstveni.

Slika 1. Duboki čučanj može biti zasebna vježba ili priprema za drugu koja će slijediti pa ih možete po-

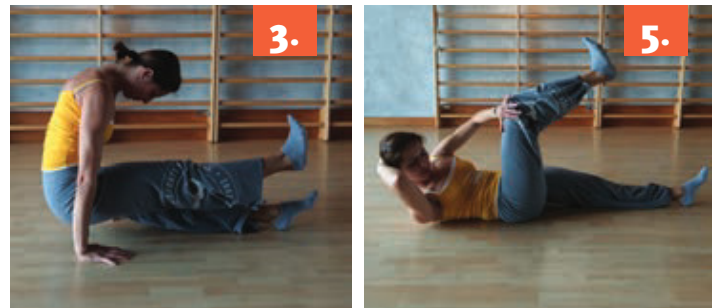
jem se podignite u uspravnu poziciju. Vježbu ponovite šest do osam puta.

Slika 2. Nakon što ste se spustili u duboki čučanj podignutih ruku izvedite drugu vježbu. Izdisajem se oslonite dlanovima o pod u širini ramena i skokom podignite kukove i noge od podloge. Ponovite šest do osam puta tako da se uvijek vratite u čučanj. Vježbu možete izvoditi i da se pomičete prema naprijed.

Slika 3. Sjednite se na pod opruženih nogu i uspravnog trupa sa dlanovima oslonjenim na pod u ravnini vaše guze. Udahnite i snažno uvucite truh i aktivirajte ledne mišiće, a s izdisajem podignite svo-

je važno da ne radite zamah nogama jer ćete vježbu previše povlačiti iz leđa što ne želite. Osjećaj snaženja i žarenja treba biti u donjem dijelu trbuha. Ukoliko uopće ne možete odvojiti trticu od poda dovoljan je i pokušaj, mala rotacija zdjelice i svjesna kontrola tog dijela trbuha. Deset do petnaest ponavljanja, a s vremenom i više.

Slika 5. Legnite se na leđa opruženih nogu i ruku



vezati u jednu. Razmaknite noge šire od širine kukova i stopala otvorite malo prema van. Ravnog trupa i uvučenog trbuha polako i kontrolirano se spuštajte do dubokog čučnja ili do granice koju vam dopuštaju vaša koljena koja cijelo vrijeme moraju gledati prema van dok udišete. Ruke podignite ispred sebe savijenih laktova i dlanova u ravnini s vratom. Izdisa-

ju guzu od poda uporom o ruke i pete, zaoblite leđa i ako možete odignite jednu opruženu nogu od poda. Ponovite vježbu deset puta naizmjenično svakom nogom.

Slika 4. Legnite se na leđa i opružene ruke malo odmaknite od tijela. Udahnite, a na izdisaj podignite samo vašu trtičnu kost od poda sa opruženim ili malo savijenim nogama. Ono što

uz tijelo. Udahnite i jedan dlan položite iza glave tako da dlanom držite lumbanju. Izdisajem suprotnu opruženu ruku položite na bedro savijene noge i radite pokret guranja dlana o nogu i noge o dlan. Zadržite pritisak dok pravilno dišete desetak sekundi pa zamijenite stranu, ruku i nogu. Svaku stranu ponovite četiri do šest puta naizmjenično.



Berači šparuga kojih je u ovo doba najviše, moraju biti na oprezu



Jedna od najljepših zmija - bjelica

Dva berača šparoga ugrizli poskoci

Ove godine, zapravo ovog proljeća u Istri su zabilježena dva ugriza poskoka, kaže dr. Vera Raguž Milotić s Infektoškog odjela puške Opće bolnice. Stradali su, dodaje, berači šparoga u blizini Raklja i Potpićna. Oba su pacijenta na vrijeme dobila antiviperini serum pa ozbiljniji posljedica nije bilo. Raguž Milotić savjetuje berače šparoga da budu oprezniji, jer poskokov ugriz može biti vrlo opasan. Na sreću u Općoj bolnici Pula, kaže, nije zabilježen smrtni slučaj zbog ugriza poskoka. U slučaju ugriza zmije važno je što prije primiti antiviperini serum u nekoj zdravstvenoj ustanovi, a pacijentu ga na terenu može dati i tim Hitne medicinske pomoći. Bilo kakvu samopomoć treba izbjegavati, jer to može dovesti do teških posljedica, savjetuje dr. Raguž Milotić.

seći duljinu od metra i pol. Vrlo se lako može prepoznati po bijelim ili žutim pjegama na stražnjoj strani glave. Najčešće je nalazimo uz obale potoka i bara, no obitava i na livadama i u šumama. Hrani se uglavnom ribama i vodozemcima, a živi li u šumi može jesti male guštere i mišve. Plijen ne guši već ga živog proguta. Bjelouška je bezopasna zmija koja nikada ne grize, već se brani izmetom vrlo neugodna mirisa. Neke se bjelouške brane tako da počnu sikati i napuhivati obraze, tako da im glava poprimi trokutasti oblik, kao kod otrovnica.

Ribarica (*natrix tessellata*) je također neotrovna zmija koja je, za razliku od bjelouške, trajno vezana za vodu, potoke i rijeke. I ona zna narasti do metra i pol, a hrani se isključivo ribama i vodozemcima. Plijen vrebava uz obale, a kad ga ulovi uhvati živog ga proždere. Kada se osjeti ugroženom, izvrne se na leđa, isplazi jezik i glumi da je mrtva. Ako to ne

upali potencijalnog predatora otjerat će izmetom koji ima vrlo neugodan miris. Ribarica ima glavu trokutastog oblika, što je inače karakteristika otrovnica, zbog toga je ljudi često zamjenjuju s poskokom i ridovkom i zato često ubijaju. Glavne su razlike između

Poskoka (viperammodytes) jedinu zmiju otrovnicu koja živi u Istri ljuđi obično zovu gad i katenjača, a prepoznatljiva je po rožnatoj izraslini na glavi koja se u puku naziva rog

ribarice i otrovnica nedostatak "cik - cak" uzorka na leđima, a uz to ribarica je "elegantnija" od otrovnica koje su debele i nezgrapne.

Krivosas najduža europska zmija

Crna poljarica (*hierophis viridiflavus carbonarius*) u narodu je poznatija pod imenima crni gad, guž i guš. Vrlo se lako može prepoznati po izrazito crnoj boji ljuska koje joj prekrivaju cijelo tijelo. To je neotrovna zmija koja može doseći dužinu i do dva metra. Najčešće se zadržava na kamenjarima, ali obitava u šumama i uz obale vodotoka. Hrani se gmazovima, miševima, štakorima i pticama. Plijen usmrćuje gušenjem, zbog toga je ljudi često zamjenjuju s poskokom i ridovkom i zato često ubijaju. Glavne su razlike između

Četveroprugi krivosas (*Elaphe quatuorlineata*) najduža je istarska, ali i europska zmija, a može narasti do dva i pol metra. Ime je dobio zbog toga što su ga ljudi znali nalaziti u štalama blizu krava pa su mislili da siše mlijeko. To naravno nije istina jer krivosas, kao i ostale zmije u našim krajevima, pije samo vodu. U štale krivosas ulaz u potrazi za štakorima i miševima koji čine veći dio njegove prehrane. Krivosas plijen ubija gušenjem, a budući da se hrani miševima izuzetno je korisna zmija, no zbog svoje dužine ljudi ga se boje i zato često ubijaju.