



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Pozdrav ljetu



Konačno nam se ljeto vratilo. Meni osobno nekako prebrzo, ali što je tu je, prihvaćam da mi vrijeme sve brže prolazi i veselim se moru, suncu i godišnjem odmoru. Ali veselim se i zbog svih vas jer će konačno jako puno ljudi ipak imati nekakvu fizičku aktivnost. Plivanje i morska voda svima će pružiti relaksaciju, masažu i povoljno utjecati na krvno-žilni i limfni sustav, a i učinak rehabilitacije bolnih zglobova neće izostati. Za sve one koji žele odraditi i pokoju vježbu na "suhom" i danas vam dajem prijedloge vježbi kojima možete održati zimu stečenu snagu i fleksibilnost ili ih tek steći.

Slika 1. i 2. Mišići stopala i listova vaze za malo vaše pažnje. Svakodnevno nam služe, podnose prekomjernu tjelesnu težinu, statička i dinamička opterećenja, lošu obuću, a ljeti uz sve to još i visoke temperature i sunce. Noge su nam teške, otečene i bolne, a osim povoljnog učinka mora i raznih vježbi kruženja, opružanja i pregi banja stopalima možete odraditi i predloženu vježbu sa slike. Stanite se na sam

rub mi, svakim danom i godinom kao sposobnost jako propada i onda se zdravim, "mladim" osobama jedan dan desi da se nađu na podu i ne znaju kako su pali. Vaš živčani sustav i njegova dobra povezanost sa mišićima čitavog tijela isto traži vježbu. Ponovite deset puta.

Slika 3. Uvijek kada previše sjedimo ili stojimo osjećamo da nam je cijelo tijelo kao u nekakvom grču i bolu. To se i dešava jer se cirkulacija uspori. Ovu vježbu možete raditi upravo tada kada osjetite da ste "zakočeni". Stanite uspravno ispred nekakvog povišenja na koje ćete moći zakoračiti jednom nogom i podignite obje ruke u zrak dok udišete. Na taj način aktivirati ćete mišiće koji se odupiru gravitaciji i "otvoriti" tijelo. Izdisajte kao na slici polako savijajte tijelo prema nozi na povišenju koristeći snagu trbušnih mišića da zaštitite leđa, ruke povlačite iza tijela i nožne prste prema gore. Vježbu možete raditi u dinamici ako želite ubrzati frekvenciju svoga srca, udisaj prva faza vježbe, izdisaj druga faza vježbe šest puta svakom nogom ili u sta-

i stražnjice, jer Body tehnika skraćuje vrijeme vježbanja i uvijek koristi puno mišićnih grupa u istoj vježbi. Pronađite neku višu stijenu od vaše visine i oslonite se dlanovima na nju. Odmaknite se unatrag i na opružene paralelne noge spuštajte svoja prsa prema podu između svojih opruženih ruku, duboko udahnite šireći prsni koš i podignite jednu opruženu nogu iza sebe u visinu kuka. Podignuta noga još će pojačati otvaranje prsnog koša, aktivaciju lednih mišića i stražnjice. Ako želite još malo otežati vježbu, jed-



Marina Tadić sa suprugom Mariom ispred broda na kojem je skoro rođena prije gotovo tri desetljeća

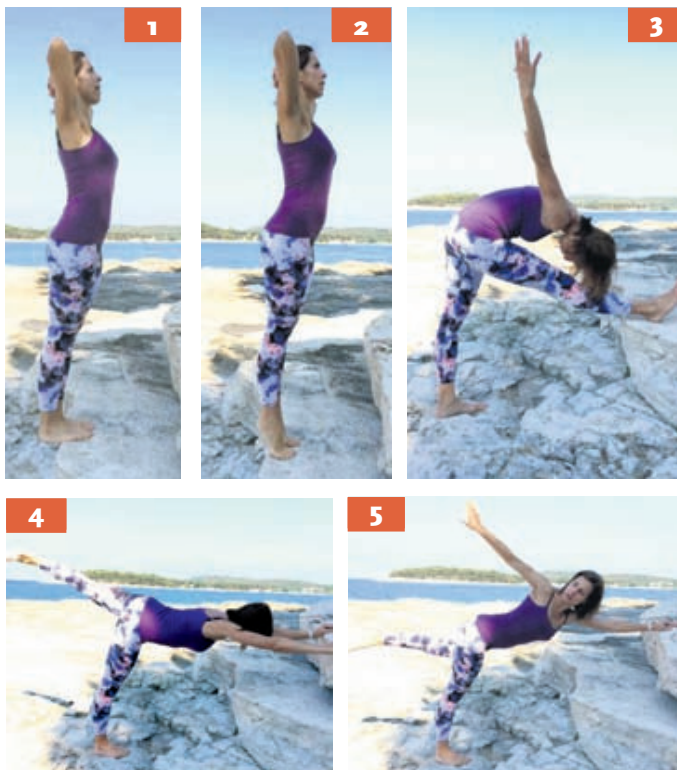
na. Viknula sam "Evo ga moj brod". Odmah smo išli u razgled. "Moj" brod bio je preuređen i pretvoren u botel. Kad smo se odlučili oženiti, nismo puno razmišljali gdje bi trebalo biti svadbeno svečanost. Rezervirali smo cijeli brod, tako da naši gosti mogu spavati na brodu, da i njima bude posebno iskustvo. Svi su bili oduševljeni našom idejom i nadam se da su i ponijeli lijepe uspomenne, ispričala nam je Marina. I

doista, stotinjak uzvanika, članova obitelji i prijatelji uživali su u boravku na brodu. Mnogi od njih prvi su puta slavili vjenčanje na brodu te su s radošću prigrlili sve blagodati koje botel pruža. Veli nam jedna od uzvanica da je nevjerojatno dobar osjećaj nakon nekoliko sati provedenih na nogama, kada se već osjeća umor a noge u visokim potpeticama se sve više bune moći otići u sobu i kratko se odmoriti i osviežiti. Na-

kon pola sata odmora ponovo ste kao novi, kaže ona. Nakon crkvenog obreda u Opatiji u crkvi Svetog Jakova, zabava je potrajala do dugo u noć: red plesa uz bend i popularnog Bojana Jambrošića pobjednika prve sezone talent showa Hrvatska traži zvijezdu, red zdravica, pa malo odmora u kabinama, pa opet red plesa i tako je jedan mladi bračni par doslovno uplovio u prvi dan svog zajedničkog života.



Vijest o Marininom rođenju objavljena je 1986. godine i na naslovnici Glasa Istre



rub stijene, kamena ili mola. Ruke isprepletite iza glave, uspravite trup i uvucite trbuh. Udisajem obje pete spuštajte u minus- "ponor" i osjetite istezanje ahilove tetive i listova. Izdisajem snažno podignite pete visoko u zrak i spojite ih da osjetite aktivaciju svih mišića listova. Osim snaženja i istezanja razvijate i svoju ravnotežu koja, vje-

rub stijene, kamena ili mola. Ruke isprepletite iza glave, uspravite trup i uvucite trbuh. Udisajem obje pete spuštajte u minus- "ponor" i osjetite istezanje ahilove tetive i listova. Izdisajem snažno podignite pete visoko u zrak i spojite ih da osjetite aktivaciju svih mišića listova. Osim snaženja i istezanja razvijate i svoju ravnotežu koja, vje-

tici da se dobro istegnete pa obje pozicije tijela zadržite 15-20 sekundi. **Slika 4. i 5.** Ne poznajem osobu koja ima dovoljno mobilan prsni koš jer svi nosimo životne stresove u gornjem dijelu kralježnice i zbog stresa loše dišemo. Ova vježba pomoći će vam da se otvorite u rameno-prsnom dijelu, a usput možete jačati i mišić leđa

nom rukom radite potisak prema natrag uz rotaciju trupa i pritom ne smijete izgubiti ravnotežu i spustiti nogu. Izdahom vratite tijelo u početnu poziciju i nogu uz nogu. Ponovite šest puta svakom nogom. Uživate na otvorenom, nemojte pauzirati od svog uobičajenog ritma vježbanja i iskoristite svaki besplatan rekvizit.