



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen CarićSUNSET
centar

Osigurajte vašoj djeci kretanje i aktivnost

Mjesec rujna označava početak još jedne nove školske godine, a time i borbu nas roditelja da nam djeca i nakon aktivnog ljeta sačuvaju razigranost, kondiciju i ljepše držanje te da smanjimo i odgodimo okupaciju razno raznih ekrana u kući. Ukoliko ste roditelji djece koja uživaju u pokretu i fizičkim aktivnostima možete se opustiti i posvetiti sebi. Ukoliko ste dio one lošije statistike čija djeca najviše koriste prstiče i oči, možda je upravo rujna vrijeme da postavite nova pravila. Djeca su nam sve bistrija i brčkija na jeziku, što znači da samo pričanje o tome kako je važno kretati se, a bez vašeg primjera i sudjelovanja neće uroditi željenim učinkom. Zato si dajte zajednički zadatak. Napravite plan. Tri puta tjedno, bez odustajanja idite na zajedničko hodanje (oko kvarta, dva tri kruga po parku i slično) bez mobitela u ruci. Dijete će protestirati, tinejdžeri će svadati, ali budite dosljedni zbog njihovog i vašeg zdravlja, ali i boljeg raspoloženja (boravak u prirodi i fizička aktivnost luče obilje hormona sreće što će umanjiti nervozu, ljutnju i svadanje). Svakodnevno na-

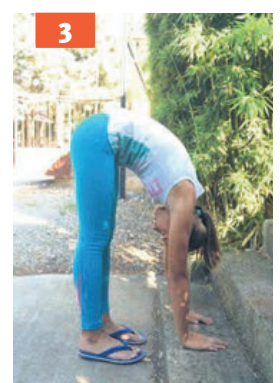
kon dolaska iz škole, prije i poslije učenja dijete može napraviti ove tri jednostavne vježbe kako bi istegnulo cijelo tijelo, a posebno uspane mišiće listova, bedara i leđa. Svaki dan minimalno tri puta, a vi mu iznjerite rezultate na početku i nakon svakog mjeseca. Ukoliko ove vježbe istezanja pretvorite u natjecanje unutar obitelji i bilježite si svi zajedno napredak, dobro ćete se zabaviti, nasmijati, istegnuti, ali i provedi vrijeme usmjereni jedni na druge. Tehnologija koja nas okružuje istovremeno nas otuđuje i udaljava. Pokušajte osvjestiti koliko komunicirate s djecom gledajući se oči u oči. Mene je moje otkriće zabrinulo i potaknulo na promjene. Vjerujem da to svi možemo samo kada osvjestimo, kako kod drugih tako i kod sebe samih.

Slika 1. Višenja- gdje god se dijete može visoko uhvatiti da mu tijelo bude maksimalno opruženo i da visi pomoći će u trakciji kralježnice te istezanju svih mišića tijela. Mjerite vrijeme koliko dijete ili vi možete izdržati u višenju.

Slika 2. Istezanje na povišenju- najbolje na stepenici jednu petu snažno potiski-

vati prema dolje bez držanja. Ako dijete ovu vježbu ne može napraviti bez držanja i gubi ravnotežu, vrijeme je da se ozbiljno zabrinete. Obavezno ponoviti s drugom nogom. Mjeriti možete udaljenost pete od poda, a istezanje se osjeća ahilovoj tetivi i mišićima potkoljenice.

Slika 3. Prstima do podanajveći izazov djeci ali i svima koji puno sjede. Mišići stražnje strane tijela jako se skraćuju, remete pravilno držanje, položaj zdjelice i povezani su sa bolovima kralježnice. Na potpuno opružene noge, stopalima u širini kukova spuštajte se prema podu. Izmjerite udaljenost srednjeg prsta od poda. Pišite rezultate, svakodnevno vježbajte i nakon mjesec dana ponovite testiranje. Pozitivne pomake svakako nagradite i uživajte, najviše u zajedničkim trenucima i kvalitetno provedenom vremenu.



Od najboljeg studenta do svjetskog ambasadora mode

Igor Galaš, ove je sezone, u društvu prijatelja/frizera Maria Treščeca i tvrtke "Sedma nit" koju vodi Srđana Šverko, Rovinjcima na modnoj reviji pod nazivom "Sedma nit-sretna nit" donio dašak modnog glamura i odjeće, koja se danas, osim u svjetskim metropolama može prijaviti i u gradu svete Eufemije. Upravo, zahvaljujući suradnji Galaš-Šverko, koja datira iz 2012. izvedbom kolekcije "Addictive Collection" za Arena trikotažu, ova se modna priča, nastavlja.

Dakle, Galaš karijeru započinje nagradom najboljeg studenta modnog dizajna u Zagrebu da bi na Melange Fashion Showu 2011. u San Franciscu bio ovjenčan i titulom svjetskog ambasadora mode. Pobjednik je i iDun-Deen-emerging designer awarda na Novom Zelandu, koji mu je osigurao izravan plasman na prestižnu talijansku modnu manifestaciju Mittelmode Premio s kolekcijom "Čuvari s pletene galaksije". Na natjecanju Hempel Award u Kini 2010. osvojio je tri nagrade, kao i brončanu statu za treću najbolju kolekciju svijeta (danas u vlasništvu Muzeja pobjednika u Pekingu).

Pletem odozgo prema dole, što bi neki rekli naopako. Međutim, krećem odozgo jer u tom slučaju ne dolazi do "vješanja" vune a i očice su puno čvršće, otkriva nam svoj način rada Igor

noj strani upija znoj i ostavlja tjelesnu vlagu, a na drugoj ima blagotvorno djelovanje na kosti i zglobove. Štiti od

hladnoće i vlage, nepovoljnih zračenja, štetnih utjecaja podzemnih voda, vodooptornja je, uklanja grinje iz okoline što je

čini pogodnim za astmatičare i alergičare. Ustvari pitam ja vas postoji li zanimljiviji materijal od vune?

Moda za ženu koja ima cilj i zna što želi u životu