



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

M. GRACIN

Tretmani osmišljavaju u skladu sa stanjem kože klijenta

Tretmani uljepšavanja
lica trebaju se ponavljati
nekoliko puta godišnje

LED aparatom kojim će se moći prije osušiti. Led terapijom se, naime, blokiraju upalni procesi na 48 sati pa se tretmani rade svaki drugi dan i koža se regenerira.

Kad je riječ o koži sklonoj crvenilu, odnosno kuperozi, tada se prema njoj treba odnositi s puno pažnje. Nakon nježnog čišćenja lica može se posegnuti za tretmanom mikrodermoabrazije samo masnih dijelova lica, takozvane T zone i manjih bora - ako je riječ o nešto starijoj osobi.

Kombinacija tretmana

Nakon toga se lice treba hidratizirati s hijaluronskom maskom pomoću dermorolera, koji će pospješiti upijanje hijalurona. I u ovom slučaju se može koristiti LED terapija, koja je izvrsna za osjetljivu kožu. Takvu kožu treba hladiti crio terapijom

Tretmani za hidriranje lica



Gordana Leskur-Jurić ističe važnost pravilne njege lica

Hladnoća i visoke temperature u zatvorenim prostorima dodatno isušuju kožu. Za hidriranje lica može se koristiti Oxy tretman čistim kisikom, te DTS tretman dermorolerima i hijaluronom. S dermorolerima i njihovim sitnim iglicama, koje su bezbolne, pegla se hijaluron koji tako bolje prodire u kožu.

..... i kisikom. Radiofrekvencija se, pojašnjava naša sugovornica, ne koristi za takvu kožu jer njen tretman podiže temperaturu na 42 stupnja i nije ju dobro tako visoko zagrijavati. Dobro je kombinirati više manjih ali različitih, personaliziranih tretmana, kako bi se dobili što bolji rezultati.

Gordana Leskur-Jurić ističe da se tretmani osmišljavaju u skladu sa stanjem kože

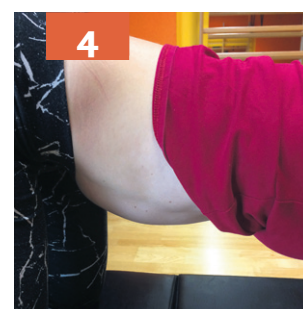
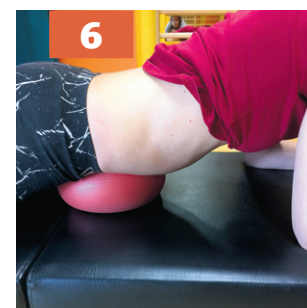
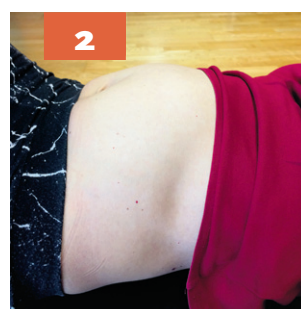
klijenta bilo da je riječ o ženi ili muškarcu, a dijeli ih na tri vrste - antiage, dermatološke i tretmane održavanja tonusa kože lica.

Životni ritam danas je puno intenzivniji stoga je, ističe ona, itekako važno odabrati pravilnu njegu za kožu lica bilo da je riječ o mladim osoba ili onima u najboljim godinama. Osim žena svih dobi pomoć dermatologa trebali bi češće tražiti i muškarci.

Zdravlje žene nakon trudnoće i poroda

Ideja za pisanje današnjeg priloga došla je iz molbe naših bivših aktivnih trudnica. Nakon poroda i upoznavanja s majčinstvom, uspješnog uspostavljanja ritma hranjenja, budnosti i spavanja vas i vaše bebe, u jednom trenutku svaka majka obrati pozornost i na svoje tijelo. Nažalost uvijek prvo na fizički izgled (koža, trbuh, guza, noge), a malo koja i na neke slabosti koje se ne vide izvana kao osjećaj slabosti i neosviještenosti u zdjelici, problem inkontinencije (nemogućnost zadržavanja mokraće ili stolice). Sve navedeno normalno je nakon poroda. Devet mjeseci vezivno tkivo i mišići su se pod utjecajem hormona relaksirali, mekšali, rastezali i pripremali vaše tijelo za porod. Nakon njega, hormoni, priroda i dojenje će pomoći vraćanju u normalno stanje, ali ponekad, sve češće, slabost će ostati. Zato danas pišem o ovoj temi jer vam želim pomoći da shvatite važnost vašeg disanja, osvježavanja, jačanja i integracije mišića zdjeličnog dna te dubokih trbušnih i leđnih mišića što prije nakon poroda i uvijek prije nego krenete na neku zahtjevniju re-

Slika 2. i 3. Ukoliko je porod bio prirodan, već nakon tjedan dana možete raditi vježbe pravilnog disanja za osvježavanje i pravilnu aktivaciju dijafragme. Udobno ležeći na leđima ili u pravilnoj sjedećoj poziciji polagano udišući na nos širite svoju dijafragmu u svim smjerovima tako da se trbušni balon širi gore, bočno i prema natrag. Izdisajem polagano na usta praznite balon i promatrajte kako se trbuh smanjuje i rebra spuštaju i pomiču prema unutra. Polagano osvježavajte i snagu poprečnog trbušnog mišića koji vas omata poput pojasa od rebara do zdjelice, a uvlači pupak unutra. Neka se njegovim stiskom desna i lijeva strana trbuha pokušaju spojiti u centru pupka. Nakon nekoliko ponavljanja uključite



kreaciju koja vas neće na to uputiti.

Slika 1. Dijastaza ili razdvajanje vaših trbušnih mišića normalna je pojava u trudnoći. Legnite na leđa, savijte koljena i lagano podignite glavu tako da možete vidjeti trbuh. Sada pipajte taj rascjep od prsne kosti prema, i ispod pupka. Koliko prstiju stane u njega? Jedan, dva ili više. Do dva prsta širine je normalno. Osim širine diastaze važna je i njezina tvrdoća koja je nakon poroda slaba tako da vam prsti mogu duboko upasti u tkivo. Izmjerite se i krenite vježbati dalje opisane vježbe.



i aktivaciju mišića zdjeličnog dna. Izdahom stisnite analne i urinarne sfinktere i rodnice zajedno s trbuhom sve pokušajte "liftom" podignuti na jedan kat više (možete vizualizirati stiskanje tampona i usisavanje prema gore). Nježno i

aktivirajte zdjelične mišiće i poprečni trbušni mišić kao i u prethodnim vježbama pokušavajući, bez pomaka i pomoći bilo kojeg dijela tijela, odvojiti pupak od lopte.

Opisane vježbe idu pravilnim redom i tek kada ste savladali prve dvije krenite na treću. Nakon poroda ovim vježbama pomoći ćete dubokim mišićima da se što prije vrate u formu i tek onda bi smjeli krenuti dalje. Vrlo je teško riječi ma objasniti aktivaciju ovih malih mišića, ali ukoliko imate bilo kakvih problema i želite pomoć slobodno me kontaktirajte.



na izdisaj. Na udisaj treba sve opustiti !!!

Slika 3. i 4. U položaju kleka na mišić trbuha i zdjeličnog dna drugačije djeluje sila gravitacije pa je drugi korak u vježbanju. Udisajem širite trbuh i rebra prema podu te opustite zdjelične mišiće. Izdisajem stisnite sve sfinktere, mišiće rodnice te polagano uvlačenjem pupka i zatvaranjem rebara, ali bez pomaka u zdjelici i leđima napravite aktivaciju dubokih mišića i zatvaranje diastaze, u sebe kontra gravitaciji.

Slika 5. i 6. Ležeći potbuške ispod pupka stavite malu mekanu lopticu, jastuk ili smotani ručnik. Opustite se. Na udisaj širite dijafragmu i trbušni balon i osjetite lagani potisak na loptu. Izdisajem