



Rišeboda instruktorka
Morena Foglajen Carić



Cupping placebo efekt ili uspješna terapija - mišljenja su podijeljena

Brozičević: Neškodljivost i ugodni relaksirajući efekt

U pozitivne zdravstvene učinke cuppinga vjeruju u Poliklinici Terme Selce gdje se cupping primjenjuje samostalno ili u kombinaciji s drugim kinezioterapijskim procedurama kod vratobolje, križobolje, miogenog porijekla ili smrznutog ramena.

U Poliklinici tvrde da je cupping terapija omiljena zbog neškodljivosti te zbog ugodnog relaksirajućeg efekta, ali da je bitno da osoba koja provodi terapiju bude kvalificirana.

- U izvornom obliku primjene cupping terapije, koriste se staklene čaše posebnog oblika, koje se zagrijavaju i stavljaju na kožu. Unutar čaše stvara se vakum, koji djeluje na kožu i tkiva s zagrijavajućim,

opuštajućim i detoksificirajućim učinkom. Lokalni učinak je i do 10 centimetara ovisno o mjestu aplikacije, pojasnila nam je dr. Vlasta Brozičević. Na mjestu aplikacije, objašnjava ona dalje, ostaje lokalno crvenilo, koje je znak pozitivnog učinka, a ovisi o jačini potlaka te konstituciji osobe. Crvenilo obrisa ventuze zaostaje i dva do tri dana, te postepeno blijedi.

Brozičević tvrdi da je cupping jedna od odličnih metoda terapije za osobe koje zbog ostalih zdravstvenih tegoba nisu u mogućnosti podnijeti elektromagnetske procedure, kao što su nositelji električnog srčanog stimulatora ili kod pacijenata koji su alergični na lijekove.

stvene efekte cuppinga", stoji primjerice u priopćenju za javnost koje je prije desetak dana objavilo Američko društvo oboljelih od raka, a prenio Reuters.

Internet popularnost

- Radim cupping terapiju već duže vrijeme i već dugo nisam imao ovako bolne ožiljke. Prije sam radio te-

rapiju prije svakog natjecanja, ali jučer sam tražio samo kratki cupping jer su mi mišići bili upaljeni, pojasnio je za Reuters crvene mrlje na svom tijelu Michael Phelps.

Pojavljivanje višestrukog olimpijskog pobjednika s cupping ožiljcima dodatno je zaintrigiralo javnost pa je na Twitteru bilo gotovo 300 objava u minuti koje su ob-

hvaćale njegovo ime, a Google Trends je zabilježio ogromni porast u potrazi pojma "crveni krugovi na Phelpsu".

Američki gimnastičar Alex Nabbour i plivač Pavel Sankovich je na Instagramu objavio sliku s opisom: "Cupping je odlična pomoć u oporavku"

Naš ploveći fitness - Body sup

Uživajte, vježbajte, budite u svome tijelu, slavite njegove sposobnosti i napredak, jednostavno - krećite se kako vama odgovara

Leto nije još gotovo i navijamo da potraje, ali će gužve na plažama sigurno biti manje, a to je super jer ćemo bezbrižno moći vježbati Body sup, Yögu, veslati, eksperimentirati ili otkrivati čari SUP-a. Što god odlučili, opet vas potičem da se odlučite jer je iskustvo nemjerljivo, a tijelo probuđeno do najdublje stanice. Vodila sam na Body sup izlet svoje vježbačice od plus dvadeset do plus šezdeset godina i njihovi doživljaji bili su više nego pozitivni, probudile smo djecu u sebi, naučile nešto novo, okupale se neplanski, a tijela su reagirala na potpuno nov i drugačiji način. Danas vam donosim još tri vježbe ili šest ako ih nećete povezivati kojima

stite se u četveronožni klek (poput psa) tako da su vam dlanovi točno ispod ramena, a koljena ispod kukova. Aktivacijom svih mišića tijela podignite suprotnu ruku i nogu u ravninu trupa udisajem. Izdisajem spuštajte istu ruku i nogu križno u dijagonalu kako je prikazano na slici ili jednostavno napravite samo prvi dio vježbe i vratite u početnu poziciju, a zatim drugi dio vježbe. Pravilno dišite i fokusirajte se na mišiće koji se aktiviraju. Ponovite četiri puta jednom stranom, a zatim četiri puta drugom rukom i nogom.

Slika 3. i 4. Ovu vježbu izvodite iz iste početne pozicije tijela spojenih nogu u kleku. Ukoliko je izvodite u bržem ritmu utjecat će i na vaš srčano - dišni sustav. Udisajem kao na slici 3. aktivacijom vaših bedrenih, trbušnih, leđnih i ramenih mišića samo odvojite koljena od daski, par centimetara. Leđa moraju cijelo vrijeme biti



pozicije u prvoj fazi, a zatim povlačenje koljena u drugoj. Vježba sa slike počinje iz pravilnog četveronožnog kleka. Udisajem podignite opruženu jednu nogu u visinu kukla, istovremeno pomičite težište tijela prema naprijed dok se spuštate u sklek prsima prema dasci. Izdisajem aktivacijom mišića ramena, ruku, trbuha i leđa vratite tijelo u početnu poziciju, nogu koja je bila u zraku savijenu povucite prema prsima te zaoblite i istegnite leđa uz svjesnu aktivaciju trbuha. Ponovite četiri do šest puta s obje noge.

Ukoliko dasku zamislite kao svoj podložak za vježbanje mogući su i izazovi vježbanja na njoj su neograni-



čete cjelovito utjecati na čitavo vaše tijelo, sposobnosti i sustave. Uživajte, vježbajte, budite u svome tijelu, slavite njegove sposobnosti i napredak, jednostavno - krećite se kako vama odgovara!

Vježbe se nastavljaju na opisane u prethodnim prilogima ali ih možete raditi i zasebno.

Slika 1. i 2. Iz visoke klečeće pozicije, ako ste veslali u nizi na sredini daski opu-

ravna kao da na njima držite tacnu sa šalicama. Izdisajem spojena koljena malo zarotirate desno pa lijevo, pazite na "tacnu" da se ne prevrne, i spustite ih na dasku (ritam je jedan desno, dva lijevo i tri dolje odmor). Ponovnim udahom kreće novo ponavljanje, ukupno osam puta.

Slika 5. i 6. Ukoliko vam je vježba zahtjevna olakšajte si tako da napravite ženski klek iz četveronožne početne

čeni. Isprobajte vježbe u stajanoj prema naprijed ili bočno, u sjedu spojenih nogu ili širokom preponskom, u kleku, iskoraku, ležanju na trubu, bočno i na leđima. Dok ne steknete malo prakse i sigurnosti samo zauzmite poziciju tijela i dišite, bez izvođenja vježbi, a zatim istražujte, budite kreativni, zaigrani i nagrađite se osmjehom i osjećajem zadovoljstva, jer ste isprobali nešto novo i drugačije.