

Piše body instruktorka
 Morena Pogljajen Carić


Temperature su diljem Hrvatske ispod nule



Važno je da je slojevito

Žene brže gube i teže zadržavaju toplinu, posebice na perifernim dijelovima tijela, zbog čega bi morale više pažnje obratiti na dobar izbor rukavica, čarapa i adekvatne obuće



Pernata jakna uvijek štiti od hladnoće

Stara narodna mudrost da "alkohol grije" zapravo nije najmundrija - zbog unosa alkohola više krvi, a s njom i topline odlazi prema površini tijela, što dodatno hladi "središte" organizma

no dugoročno će vaši mišići platiti cijenu. Većina kalorija koju unosite tijekom zimskih outdoor aktivnosti trebala bi se stoga sastojati od kompleksnijih ugljikohidrata, nešto manje jednostavnih ugljikohidrata, dosta masti i nešto proteina.

Puno tekućine, nula alkohola

Još važnije pravilo za zadržavanje topline je biti dobro hidriran.

Uobičajena zamka hladnoće u prirodi je da niske temperature smanjuju osjećaj žedi, no ne i realnu potrebu tijela za tekućinom. Hladna tekućina pri tome je loše rješenje jer će smanjiti temperaturu tijela. Najbolje je tekućinu unositi u tijelo putem toplog čaja i juhe koje će dodatno zagrijati pothladan organizam.

Ono što definitivno valja izbjegavati dok smo izolirani u hladnom okružju prirode je unos alkohola. Stara narodna mudrost da "alkohol grije" zapravo nije najmundrija - zbog unosa alkohola više krvi, a s njom i topline odlazi prema površini tijela, što dodatno hladi "središte" organizma. Drugim riječima, dok trenutno osjećate da vam je toplije, zapravo se hlade vaši vitalni organi.

"Aklimatizacija" na hladnoću

Aklimatizacija na hladnoću također nije loše rješenje. Ljudi koji više vremena provode na hladnim temperaturama s vremenom ih bolje podnose. Neka istraživanja pokazuju da bi vrsta masti u tijelu, poznata kao "smeđa mast" mogla biti odgovorna za više konzumiranja kalorija i otpuštanja energije, a nađena je u većoj količini kod životinja koje hiberniraju. Neka istraživanja pokazala su i da duži boravak u hladnijim uvjetima povećava količinu ovog tipa masnih stanica u tijelu.

Boljem očuvanju topline doprinosi i bolja fizička kondicija, a liječnici upozoravaju i da godine igraju ulogu u sposobnosti tijela da zadržava toplinu. Žene također brže gube i teže zadržavaju toplinu, posebice na perifernim dijelovima tijela, zbog čega bi morale više pažnje obratiti na dobar izbor rukavica, čarapa i adekvatne obuće. Na kraju, nemojte zaboraviti i na važnost kape - topla glava dodatno pomaže sačuvati toplinu cijelog tijela.

Vedrana SIMIČEVIĆ

Revitalizacija i oporavak u siječnju

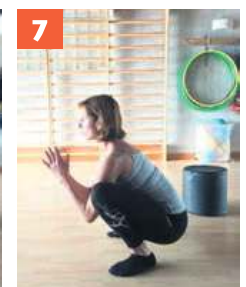
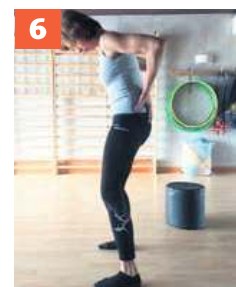
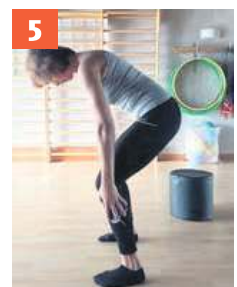
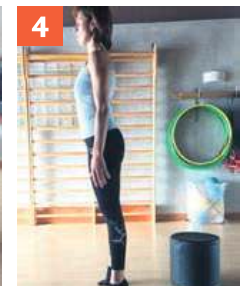
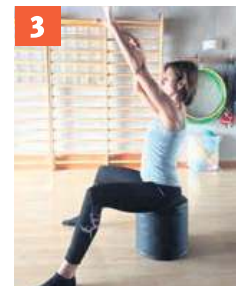
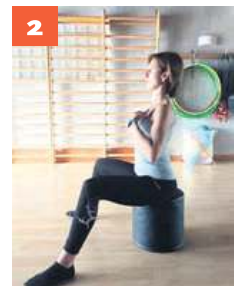
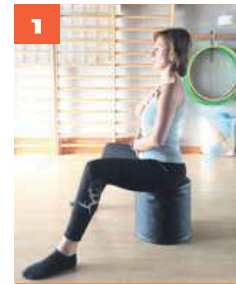
Bez pravilnog disanja ne možete pokrenuti vaš imuno-
 nološki i energetski sustav u oporavak

Hladnoća, virusi, bakterije, zatvoreni prostori i praznici koji su obilovali teškom hranom i pićem sigurno su ostavili traga na vašem tijelu i oslabili imunitet, vašu snagu i životnost. Kad osjetite da vam treba energije ili nakon predugog sjeđenja predlažem vam danas opisane vježbe. Možete ih raditi pojedinačno ili sve zajedno ovisno o vašim mogućnostima.

Slika 1. Trbušno disanje sjednite se ili legnite, položite jednu ruku na vašu prsa, a drugu na trbuh i dišite. Pokušajte osjetiti koja ruka vam se pomiče. Da bi ste pojačali kapacitet svoga daha vaše disanje trebalo bi izgledati kao kod malih beba kojima se trbuh snažno napuhuje i ispuhuje kao balon. Vježbajte i osvještavajte takvo disanje kako bi smanjili umor i doveli što više kisika u svoje tijelo. Bez pravilnog disanja ne možete pokrenuti vaš imuno-
 nološki i energetski sustav u oporavak.

ru od dlana prema ramenu, 10-12 puta prednju pa stržnju stranu ruke dok duboko i pravilno dišete. Ponovite i na drugoj ruci. Vježbom ćete poboljšati cirkulaciju krvi i limfe.

Slika 4. Limfni poskok-
 stanite uspravno s nogama u širini kukova i s rukama opuštenim uz tijelo. Ritmično se podižite na poluprste i petama dodirnite tlo kao da radite malo poskoke na trampolinu. Disanje je dinamičnije, udah-
 podizanje na poluprste, snažniji izdah



Slika 2. Lupkanje timusne žlijezde- položite četiri prsta obje ruke u središte svoje prsne kosti. Duboko i pravilno dišući tapkajte jagodicama prstiju to mjesto i na taj način stimulirajte žlijezdu koja upravlja vašim obrambenim sustavom.

Slika 3. Grabljice- Podignite lijevu ruku u zrak, pritom pazite da su vam rame-
 na spuštenu, a zatim dlanom druge ruke napravite prstima grabljice i snažnim pokretima češljajte tkivo u smje-

kada petama dodirnete pod. Napravite 20-30 ponavljanja i ako osjetite pečenje u mišićima potkoljenice na dobrom ste putu. Postepeno produljite mikro poskoke do dvije minute.

Slika 5. i 6. Pljeskanje nogu- iz uspravne pozicije tijela s nogama u širini kukova malo savijenih koljena započnite pljeskanje dlanovima po vanjskoj strani nogu od stopala, vanjske strane potkoljenice, natkoljenica, guze i završite na mišićnom do-

vježbe treba biti jako polako, bez da vam se ubrza rad srca. Ponovite 10-15 puta. Zatim zadržite poziciju dubokog čučnja i dišite šireći trbuh tako da mu natkoljenice daju otpor. Pritom će desna strana debelog crijeva koje ide protiv gravitacije, za gore, dobiti pomoć preko trbušnih mišića i pomoći će praznjenju crijeva. Ukoliko imate bolan trbuh i grčeve postavite se u četveronožni položaj i samo dišite trbuhom prema podu i opuštajte ga.

