

BEZ ŽURBE


 Tjelovježba

 Piše body instruktorka
 Morena Poglajen Carić

sam sebe



U početku je mislio da neće izdržati...



Goran Blažević

livadi i to mi je zanimljivo, jer recimo, on već 20 godine svakoga dana boravi na toj livadi, ja bih želio sjesti sa njime dvadesetak minuta, popričati i čuti njegovu životnu priču. To su prednosti pješčenja. Kada idem pješice, imam priliku stati i poslušati nečiju priču i postati njezin dio. Z

Turistička valorizacija

Kada sam tek počeo pješčiti, prvih pet, šest dana mi je bilo dosta mučno. Suočio sam se sam sa sobom, imao sam osjećaj da neću moći izdržati taj pressing, no kasnije su se stvari počele mijenjati jer sam se počeo opušitati. U hodanju ne postoji užurbanost i ne postoji sat koji ti određuje dan, samo se moraš probuditi ujutro i odraditi zadanu kilometražu. Negledaš na sat, nego ulaziš u jedno drugo stanje svijesti koje su proizvele naše prabake, a to je prirodna brzina čovjeka.

- Možeš li se osvrnuti na pješćake staze u Evropi i prihode koje one donose turizmu?

- Kada se radi ruta potrebni su povjesničar, političar i hodač. Povjesničar je potreban da poveže bitne lokalitete, pomoć političara je bitna iz razloga da izrada rute ude u proračun i da ju lokalna zajednica održava, dok bi hodač usmjeravao na najsigurnije putove. Hodači moraju negdje stati jesti i moraju naći smještaj, stoga bi zarada išla i lokalnom stanovništvu. Na primjer, u Španjolskoj je svaka kuća shvatila da može zaraditi, tako da su otvorili ili dućan, ili kafić ili su omogućili smještaj hodačima. U najgorem slučaju, stave automate za piće i hranu. Na primjer, prošle je godine u Santiagu pješice ušlo 260.000 ljudi, a možemo reći da osoba dnevno potroši minimalno 12 eura. U Njemačkoj je pak zarada od

Ljudi koji me poznaju na početku su bili zatvoreni prema toj ideji i pomalo skeptični, no sada su promijenili viđenje, počeli su pomagati putnicima. Više se ne boje stranaca, upravo suprotno, sjetete se mene

tzv. "usporenog turizma" čak 40 posto od ukupne zarade, s time da je su ovdje uključeni i biclisti.

- Kakve su mogućnosti kod nas što se tiče pješćakih itinerara? Što je napravljeno po tom pitanju u Istri i što bi još trebalo učiniti?

- Mi u Istri imamo Parenzanu koja je usmjerena na turiste, iako se mogu sresti i backpackeri. Postoji Istarski planinarski put koji se, nažalost, ne potiče dovoljno. Mi ne možemo napraviti brend oko hodanja jer bi za to trebalo napraviti strategiju. Po meni bi bilo dovoljno da se naprave nadstrešnice. Bilo bi dobro kada bi se započelo poticati hodanje, jer bi se samim time produžila sezona. Hodati se počinje već u proljeće, pa sve do kasne jeseni. Još k tome, Istra zna imati blage zime, što je još jedna pogodnost. Ideja nam je osnovati udrugu.

Velike su želje i snovi ovog mladog Umageža koji je dokaz da je svaki cilj ostvariv. Ne možemo mu poželjati ništa drugo nego puno sreće u daljnjim putovanjima i da mu i dalje svijet bude bez granica. Njegovi se putopisi i putovanja mogu pratiti na facebook stranici "Goran Blažević 4 km/h".

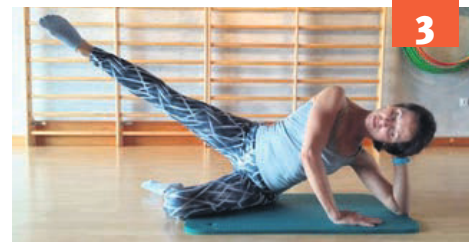
Vježbajmo i zaboravimo ispriku



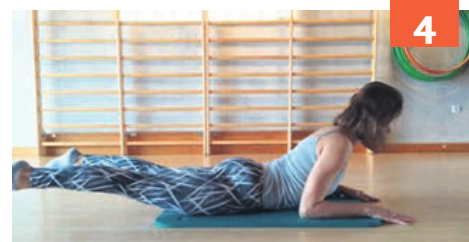
1



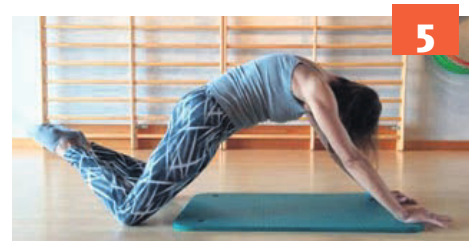
2



3



4



5



pridržava glavu dok je druga oslonjena na pod ispred prsa. Uдахните spajajući lopatice i stišćući koljena. Izdisajem uporam na prednju ruku podižite trup od poda ključni donjim laktom po podlozi dok se bočno ne sklopčate. Aktivirajte mišiće donje strane trupa i potpuno opružite lakat ruke ispred tijela da aktivirate mišiće nadlaktice. Udisajem klizete natrag u početnu poziciju. Napravite šest do osam ponavljanja i odmah nastavite drugu vježbu dizanja noge.

Slika 3. Vježba bočnog otvaranja iz kuka- zadržite sklopčanu poziciju vježbe gusjenica i udisajem osam puta potpuno opruženu nogu podižite bočno u stranu najviše što možete, ali vam pokret noge ne smije narušavati ravnotežu i noga mora pratiti liniju kuka (ni naprijed, ni natrag). Osim mišića ruku, leđa i trbuha vježbom ćete ojačati i mišiće nogu i guze. Zadržite nogu u zraku i polagano se okrenite na trbuh i nastavite sljedeću vježbu.

Slika 4. i 5. Okrenuti ste potrbuške i podlakticama oslonjeni o pod tako da su vam dlanovi u visini glave. Udisajem obje noge cijelo vrijeme opružene držite u zraku aktivacijom mišića nogu, stražnjice i leđa te uvučenoj trbuha dok stišćete lopatice izdužujete trup, vrat i glavu. Izdisajem savijte noge i spojite čvrsto petu o petu dok podižite trup od poda iz skeleta i pritom podvlačite zdjelicu pod sebe, zaoblite leđa i još jače aktivirajte trbuh. Vratite se u početnu poziciju i ponovite šest puta. Ukoliko vam je teško podizanje do potpuno ispruženih laktova, ne možete odvajati podlaktice od poda već samo prsa i trbuh. Nakon završene treće vježbe bez pauze okrenite se na drugi bok i ponovite drugu stranu prve dvije vježbe, a zatim i treću potrbuške. Pravilno dišite, budite svjesni koje mišiće osjećate dok vježbate i tih pet minuta budite u sebi i svome tijelu kao da meditirate kroz pokret. Sretno!

Iz godine u godinu, nekako s početkom proljeća, kreće buđenje o potrebi za kretanjem. Neću reći da se s time slažem, ali prihvaćam i poštujujem sve vaše razloge zbog kojih još uvijek kretanje i pokret niste uvrstili u vašu svakodnevnu higijenu. Shvaćam da je izbor i trenutak kada će se promijeniti svijest ipak na vama samima. Ja sam tu da vas podržim, motiviram i pomognem vam u odluci. Kretno samo sa pet minuta dnevno. Svaki dan odradite današnje vježbe i kroz tjedan dana ćete se osjećati i vidjeti ljepše i raspoloženije, a pro-

ljetna "fjaka" će proći. Radim i volim Body tehniku jer tako logično i u malo vremena djeluje ne čitavo tijelo. Vaš zadatak je pronaći pet minuta vremena, uzeti prostirku, proučiti vježbe i polagano s maksimalnom koncentracijom na tijelo izvesti svaku šest do osam ponavljanja, bez prekida prelaziti u drugu vježbu i u drugu poziciju tijela i na drugi bok.

Slika 1. i 2. Vježba gusjenica- legnite se na bok, savijte noge tako da su stopala u ravni sa stražnjom linijom tijela. Jedna ruka je oslonjena na nadlakticu i