

PLAŽA I MORE KAO IDEALNA LJETNA VJEŽBALIŠTA

Hit je trčanje u dubokoj vodi

Hodajte prvo po obali. Zatim krenite u vodu do visine koljena, uspravite kralježnicu, uvucite trbuh i samo hodajte

Iako vrijeme zadnjih tjedana više podsjeća na rano jesensko, temperatura vode je idealna za vježbanje. Budući da ste odlučili ostati u formi, onda nema isprike da barem tri puta tjedno i za malo lošijeg vremena ne odete na svoju omiljenu plažu. Zagrijavanje započnite vježbanjem, svima nam slabe "karike" stopala! Ljeto je idealno da hodamo bosi po različitim terenima. Iako, u početku može biti prilično bolno, ne odustajte. Što su nam stopala osjetljivija, u gorem su stanju. Pravilan rad mišića stopala važan je ako se želite bolje i ekonomičnije kretati, osjećati lakoću u nogama i spriječiti oticanje i trnce u nogama. Stopala su naša baza i zdravlje svih zglobova iznad njih (koljena, kukova i kralježnice) ovisi o funkcionalnim stopalima. Hodajte prvo po obali. Zatim krenite u vodu do visine koljena, uspravite kralježnicu, uvucite trbuh i samo hodajte. Nakon osvještavanja i masaže stopala odradite vježbe koje sam opisala u prethodnom članku. Ukoliko vam je hladno ili ne želite po ružnom vremenu ulaziti u vodu, sve opisane vježbe možete odraditi na obali ili kod kuće. Njima ćete postupno zagrijati sve zglobove i mišiće, povećati frekvenciju srca te tijelo pripremiti za odlazak u duboku vodu. Duboka voda je ona u kojoj ne možete stopalima dotaknuti dno.

Vježba 1: Doplivajte do duboke vode i započnite vježbe disanja (na udah napuštite svoj trbuh kao loptu, a na izdah uvucite trbuh i pokušajte aktivirati svoje zdjeljane mišiće, tzv. Keglove vježbe. Vježbe disanja i osvještavanja svojih zdjeljanih mišića možete raditi i plutajući na leđima sa svim opušteni. Uvlačenjem "pupka na kralježnicu" akti-



virate najdublji trbušni mišić (*transversus abdominis*) koji vizualno smanjuje volumen vašeg trbuha, masira trbušne organe i stimulira probavu. Ujedno uz ostale trbušne, duboke leđne i zdjeljane mišiće osigurava zdravije kralježnice i štiti je pri svakodnevnim kretanjima.

Vježba 2: Trenutno najpopularniji sadržaj kondicijske pripreme u vodi je trčanje u dubokoj vodi (tzv. deep-water running). Započnite s trčanjem u vodi koje će trajati do 1 minute, a zatim napravite pauzu od 1 minute u kojoj

ćete se opustiti sporim zaveslajima kroz nju. Intervale trčanja i odmora ponovite do 8 puta, ovisno o vašim trenutnim mogućnostima. Kako budete napredovali, povećajte vrijeme trčanja do pet minuta a vrijeme odmora neka ostane isto. Dva do tri takva ciklusa bit će sasvim dovoljna da poboljšate svoju kondiciju i pozitivno djelujete na kardiorespiratorni i limfni sustav. Želite li povećati opterećenje, možete mijenjati tempo trčanja (brže-sporije) ili oku zglobova vezati posebna pomagala koja će prolazom kroz vodu

povećati otpor i snaženje mišića. Osim trčanja, u dubokoj vodi možete imitirati skijaško trčanje, vožnju biciklom, udarce nogom kao u nogometu i slično.

Vježba 3: Ruke otvorite u širinu ramena i njima se održavajte na površini vode, na udah noge stisnite jednu uz drugu, na izdah privucite koljena na prsa i pazite da koljena snažno stišćete jedno uz drugo. Na udah zategnutim tabanima potisnite vodu, opružite noge aktivirajući trbuh, mišiće nogu i stražnjice, a tijelo zadržite uspravno i mirno.

Vježba 4: Položaj tijela je kao i u prethodnoj vježbi ali na izdah spojenih tabana privlačite noge na prsa i maksimalno raširite koljena u stranu pazeći da stopala ostanu spojena. Vježbu možete izvoditi i samo jednom nogom. Ako osjetite da vam je jednom stranom teže izvršite vježbu, vjerojatno imate problem u tom kuku i trebate mu posvetiti više pažnje prilikom vježbanja kako bi se s vremenom oba kuka dovela u ravnotežu. U istoj poziciji tijela možete raditi vježbe odmicanja jedne pa

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić



druge noge u stranu, naprijed ili natrag.

Vježba 5: Opružite tijelo na površini vode, plutajte spojenih nogu. Ruke podignite na površini vode u širinu ramena. Na udah započnite kruženja iz kukova otvarajući koljena u stranu i ne odvajajući stopala, na izdah snažno opružite noge i stisnite ih. Ponovite 8 puta kruženja prema van i zatim 8 kruženja prema unutra. Vježbom potičete fleksibilnost kukova i snaženje mišića stražnjice i nogu koji su važni za stabilizaciju kuka. Stabilnost i mobilnost kukova važna je za zdravlje lumbalne kralježnice i koljenog zgloba.

Vježba 6: Tijelo je uspravno u vodi, zaveslaj nogu vas održavaju u toj poziciji. Na udah opružite ruke podignite visoko iznad vode održavajući uspravan položaj tijela, na izdah uvucite trbuh, stisnite stražnjicu i noge te ruke spustite do vode i dalje snažnim zamahom kroz vodu dlanovima bočno sve do nogu. Pozicija "igle" podiće će vas prema gore i ubrzati cirkulaciju krvi i limfe. Vježbom još aktivirate mišiće trupa i ispravljate loše držanje.

Kako se riješiti podočnjaka?

Piše kozmetičarka Deni Dervoz

- Crni kolutovi ispod očiju su u biti sitne vene koje se vide kroz kožu. Njihovu boju pojačavaju ispućali kapilari (uzrokovani alergijama ili genetikom), iscrpljenost, nedostatak sna, a mogu biti i znak otežanog rada bubrega.
- Vrećce ispod očiju nastaju zbog zadržavanja vode, a otečenost mogu pojačati i drugi čimbenici, poput alergija koje vaše oči čine

suznima, spavanja bez jastuka ili na trbuhu, slane hrane ili plakanja.

- Koristite kremu za podočnjake oko očiju, koja obiluje vitaminom K i retinolom (vitaminom A). Vitamin K poboljšava protok krvi te sužava i ojačava kapilare, a retinol potiče sintezu i obnavljanje kolagena u osjetljivoj koži i time sprečava dehidraciju te nastanak bora.
- Ukoliko su podočnjaci natečeni, koristite gel za po-

druće oko očiju koji sadrži ekstrakt krasavca. Njegovi prirodni enzimi pomažu smanjiti otečenost. Gel držite u hladnjaku jer će i hladnoća smanjiti krvne sudove i još više smanjiti ružne vrećice. Koristite ga ujutro i navečer.

- Mogu vam pomoći i dvije kriške svježeg krasavca ako ih stavite na oči i držite nekoliko minuta.

Savjeti

Saznajte nešto više o kosi

Piše frizerka Danijela JURMAN

- Kosa se najvećim dijelom sastoji od proteina među kojima je keratin, koji ima glavnu ulogu da očuva njenu otpornost i čvrstoću.
- Korijen vlasi sadrži lukovicu, folikul dlake, žlijezdu lojnicu i dlačni mišić. Korijen i stabljika dlake nalaze se u kanalu zvanom folikul. Svaki folikul ima svoju

lojnicu i mišić koji određuju prirodni smjer rasta dlake. Papila je klica iz koje se razvija dlaka, a u njenom površinskom dijelu nalazi se diobena zona zvana matriks.

- Matriks je važan za obnovu dlake i u njemu se nalazi pigment melanin koji boji kosu. Žlijezda lojnice istiskuje loj i tako koži i kosi daje mekoću i sjaj. Ako lojnice izlučuju previše loja, vlasi su masne, a ako izlučuju premalo,

vlasi postaju krhke i lome se. Dlačni mišić služi da bi uspravio dlaku i istisnuo loj iz žlijezde lojnice.

- Korteks se sastoji od raznovrsnih stanica različite građe i bogatih proteinima među kojima je i keratin. U stanicama korteksa nalazi se pigment melanin. Kod kose možete prvo oštetiti površinski sloj, a i cijelu strukturu vlasi koja prolazi kroz dva stanja prije negoli se počne lomiti.