



Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

# Dva sustava



Djeca iz vrtića

ko vrećica bombona za djecu. Ispred vrtićke zgrade dočekala nas je ravnateljica i zaželjela dobrodošlicu u vrtić koji pohoda 800 djece. Mališani ovdje borave kontinuirano od ponegdjeljka do subote, ne bi li njihovi roditelji mogli nesmetano služiti velikom vodi. Bomboni su, naravno, bili propala investicija, a šetnjom kroz zgradu na trenutak nam se učinilo da djeca imaju sve što im je potrebno. To je samo još jedna u seriji lažnih slika koje su nam servirali. Kompletan posjet bio je dobro izrezivana predstava. Po odlasku nastavljeno je s inoktriniranjem djece, ne bi li u budućnosti kvalitetno služila sustavu i predsjedniku koji im je sve omogućio. Budući da nigdje u Koreji nismo vidjeli svježe mlijeko, upitali smo ravnateljicu kakva je situacija s mlijekom u vrtiću. Odgovor koji smo dobili bio je očekivan: "Zahvaljujući predsjedniku Kim Jong Ilu, djeca u vrtiću mogu piti mlijeko (u prahu) dva puta dnevno!"

## Bez mačaka i pasa na ulicama

Mačaka i pasa na ulicama Pjongjanga nema. Nismo se usudili razmišljati o tome je li to zbog siromaštva i gladi. Posebno nas je u tom smislu opterećivala činjenica da je tradicionalni korejski specijalitet pseće meso. Naglasivši svojoj pratnji da nismo zainteresirani za taj specijalitet, imali smo priliku posjetiti i nekoliko tradicionalnih korejskih restorana. Kvalitetno pripremljena raznolika hrana, odlična poslužila, izvrsno korejsko pivo, posebno ono tamno, dobar su razlog za svakodnevni obilazak restorana. Cijene su začudo i više nego prihvatljive. Primjera radi, obilna večera za nas desetero koštala je 120 eura.

U prilog činjenici da je Sjeverna

Koreja izrazito zatvorena država govori i to da su nam prilikom ulaska u zemlju zaplijenili sve mobilite, uređaje s GPS-om i slično. Internet ne postoji kao takav, osim neke vrste intraneta, čije stranice kontrolira i stvara vlada. Moguće je ostvariti međunarodne pozive iz hotela, a po onome što smo u zadnji čas doznali i nismo stigli probati, prvi i jedini mobilni operater u Sjevernoj Koreji, Koryolink, nudi i tzv. Visitors Line za potrebe ostvarivanja međunarodnih poziva korištenjem mobilne telefonije. Naravno, uređaj se iznajmljuje od Koryolinka i odobrenje za korištenje paketa usluga čeka se nekoliko dana. Cijene nismo uspjeli doznati.

## Ništa nije privatno

Osobni automobili kao privatno vlasništvo ne postoje jer u ovoj zemlji ništa ne može biti privatno. Automobile voze partijski dužnosnici, više rangirani zaposlenici državnih tvrtki... Oni "bitni" imaju registarske oznake koje počinju brojem i na taj ih način prometni policajci, uglavnom žene, prepoznaju, zaustavljaju sav ostali promet i salutiraju. Narod uglavnom pješaci i koristi derutni javni promet. Da su vozači, među kojima za razliku od postave prometne policije nema žena, više rangirani članovi društva, govori i to da na pješaćkom prijelazu kao pješak - nemate prednost. Pri pokušaju prelaska ulice dočekali su nas intenzivnim trubljenjem i upozoravanjem da što prije pobjegnemo s ceste. Ipak, imajući u vidu da je Pjongjang grad s tri milijuna stanovnika, automobili su prava rijetkost.

Podzemna željeznica priča je za sebe. Kao stranac možete se voziti samo na jednoj relaciji dužine jedne stanice.

Nije nimalo ugodno kad svaki Sjevernokorejca koji je u tom trenutku u metrou kontinuirano zuri u vas. No, budući da smo bili svjesni da se Sjevernokorejci boje svakoga i vjerojatno ne znaju tko smo i što smo, brzo smo prihvatili takvu igru i opustili se tih nekoliko minuta u metrou. Na izlasku iz vlaka dočekala nas je službenica metroa koja je provjerila gdje smo se ukrcali i jesmo li prekršili pravilo korištenja metroa za strance. Metro u Pjongjangu jedan je od najdubljih u svijetu i silazak, odnosno izlazak iz njega sam po sebi je avantura. Stotinjak metara duge pokretne stepenice pod dosta velikim kutom, uz neizbježno zurenje Sjevernokorejaca u nas, prilično zastrašuju, no na izlasku predstavljaju olakšanje.

Unatoč svemu, a posebno zahvaljujući pričama onih koji su ranije imali priliku posjetiti ovu zemlju, primijetili smo da ipak postoje pozitivne promjene. Puno ljudi dobrog srca, posebno ženski dio stanovništva, koji nije toliko militaristički nastojan, polagan otvaranje u komunikacijskom smislu, sve veći broj vozila, izostanak donedavnog stila oblačenja koji je definirao slojeve ljudi u društvu, itd.

Može li ovakva Sjeverna Koreja dugo opstati bez radikalnih promjena? Dok velikim silama - Americi, Rusiji i Kini - to odgovara, ništa se neće mijenjati. Narod u Koreji u biti nije sretan, ali mnogi zbog izoliranosti nisu toga ni svjesni. I zato promjene vjerojatno neće doći iznutra, a ni one u međunarodnim odnosima ne treba očekivati. Tako će Sjeverna Koreja vjerojatno još neko vrijeme biti izolirana zemlja koja živi kult ličnosti i nestvarnu demokraciju.

KAKO MOTORIČKE SPOSOBNOSTI UTJEČU NA SVAKODNEVNI ŽIVOT

## Kretanje i mišićni rad - presudni

Mišićna snaga je sposobnost tijela da savladava različite otpore (predmeta, podloge, vlastitog tijela). Ovisi o broju aktiviranih i učestalosti aktiviranja mišićnih vlakana i još nekim fiziološkim i biokemijskim procesima u mišiću

S danom našeg rođenja započinje cjeloživotni proces učenja i razvoja osnovnih karakteristika i sposobnosti po kojima se ističemo kao najrazvijenija živuća vrsta na našem planetu. Tjelesna aktivnost od rođenja i kasnije tijekom života ima zaadatak razvijati i očuvati te karakteristike i sposobnosti. U temeljne antropološke sposobnosti ulaze zdravstveni status (svaka aktivnost mora unaprijediti i očuvati zdravlje pojedinca), morfološke karakteristike (grada tijela, visina, težina, odnos tjelesne masti i mišića), funkcionalne sposobnosti (djelotvornost srčano-dišnog sustava za transport ki-

nost tijela da savladava različite otpore (predmeta, podloge, vlastitog tijela i dr.). Ovisi o broju aktiviranih i učestalosti aktiviranja mišićnih vlakana i još nekim fiziološkim i biokemijskim procesima u mišiću. S godinama mišići koji nisu potaknuti na rad vježbama snage atrofiraju. U svakodnevnom životu mnoštvo je pokreta koji ovisi o snazi mišića. Premještanje namještaja po kući, nošenje različitih predmeta, spisa i vrećica s tržnice, kopanje u vrtu, obrezivanje grana u voćnjaku, nošenje djeteta i još bezbroj aktivnosti. Snažno tijelo nije samo važno muškarcima i mladim osobama. Čvrsti, snažni i lijepo obliko-



lesti. Osim toga, znanstveno je dokazano da jako tijelo podiže samopouzdanje. Jer osim što dobro izgledamo, saznanje da smo sposobni brinuti se o sebi velike utječe na naše psihofizičko stanje. Jačajući svoje tijelo jačamo i um i emocije.

Mišićna izdržljivost je sposobnost tijela da izvodi aktivnost određenog intenziteta u što dužem vremenu te odgovori pojavu umora i razvije toleranciju na nastanak produkata metabolizma kao što je mliječna kiselina. Razlikujemo kratkotrajnu izdržljivost, srednjotrajnu i dugotrajnu izdržljivost. I ova sposobnost važna je u svakodnevnom životu da bismo osigurali da naše tijelo podnese neka dugotrajna opterećenja i izazove, a povezana je s djelotvornim radom našeg srčano-dišnog i živčano-mišićnog sustava.

Gibljivost ili fleksibilnost je sposobnost izvođenja maksimalnog pokreta u jednom (rameni), više zglobova (kralježnica) ili cijelom tijelu, a ovisi o građi zglobova i elastičnosti mišića. Gibljivost je sagnuti se, podići ruke visoko iznad glave, visoko zakoračiti preko prepreke, okrenuti glavu da vidimo iza sebe i slično. Može se mjeriti i na taj način utvrditi je li raspon pokreta u normalnim vrijednostima. Nedovoljna ili prevelika gibljivost pojedinih dijelova tijela može izazvati ozljede, nestabilnost i bolove te nam otežati svakodnevni život.

Ravnoteža je sposobnost tijela da održi statički položaj ili stabilnost u dinamičkim kretanjima te se suprotstavi anti-gravitacijskim silama. Stajati na jednoj nozi ili poluprstima, ne pasti kada zakoračite u prazno ili se spotaknete, moći održati ravnotežu na nestabilnoj podlozi znači da je dobro koordiniran vaš centar za ravnotežu koji čine kinestetički, slušni, taktilni i vidni osjetilni sustavi. Starenjem se osjećaj za ravnotežu smanjuje. Zbog toga su česti padovi i lomovi kostiju koji dovode do narušavanja kvalitete života.



sika i učinkovitost anaerobnih energetske mehanizama), motoričke sposobnosti (efikasnost živčano-mišićnog sustava odgovornog za intenzitet, trajanje i regulaciju kretanja. To su snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija, fleksibilnost, preciznost i ravnoteža), kognitivne sposobnosti (odgovorne za prijem, obradu, zadržavanje i korištenje različitih informacija, sposobnost opažanja, mišljenja, pamćenja, učenja, snalaženja u novim situacijama i sl.) i konativne dimenzije ličnosti (ili osobine ličnosti, različiti oblici ponašanja, psihološka stabilnost, motivacija i sl.). Jeste li shvatili kolika je važnost u terminima kretanje i mišićni rad? A tisk su do tri osnovne životne potrebe čovjeka: za kisikom, vodom i energijom (hranom).

Mišićna snaga je sposob-

vani mišići potrebni su svima. I ne samo iz estetskih razloga nego i zbog životnih potreba. Više mišića znači brži metabolizam i veće izgaranje kalorija; uz elastičnost osiguravaju kvalitetnije držanje i ravnotežu koje je osnova u smanjenju ozljeda kralježnice, sprječava nastanak osteoporoze jer jaki mišići znače jake kosti na koje se vežu i prenose silu te apsorbiraju pritisak na oboljele zglobove, poboljšavaju osjećaj ravnoteže pa tako sprječavaju nepotrebne padove. Vježbe snage, ukoliko se izvode pravilno i sigurno, pomažu normalizaciju krvnog tlaka, smanjuju kolesterol u krvi, sprječavaju nakupljanje masnoće u području trbuha kod starijih žena u menopauzi, osiguravaju normalnu razinu inzulina i time smanjuju rizik nastanka dijabetesa tipa 2 te srčanih bo-