



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Čarić

e, daljine na i mora



Gacka, Majerovo vrilo



Gacka, Tonkovića vrilo

od raznih vrsta žitarica, kojim ćemo se doma "puvati" pred prijateljima.

Samo vrilo se nalazi na dubini od 23 metra, pa na jezercu iznad nema nikakvih tragova izviranja. Istraživanja koja su proveli francuski i njemački speleolozi su pokazala da voda do vrila dolazi s još većih dubina; oni su stigli do 92 metra. Zato je voda tako hladna i ima stalnu temperaturu od osam do 12 stupnjeva Celzija kroz cijelu godinu.

U susjednu državu smo bezuspješno pokušali prijeći kod Martin Broda na Uni, kako je označeno na karti. Most preko rijeke je na tom mjestu napola srušen za zadnjeg rata pa smo kružili područjem dobrih 50-ak kilometara, dok nismo stigli sjevernije u Izaciće kraj Bihaća, tamo prešli granicu s BiH te se opet spustili do Martin Broda. Mjesto je poznato po brojnim slapovima u kojima se sastaju rijeke Unac i Una, isprepliću se i veselo pršte u tisuće kapljica. Čitav prizor podsjeća na Rastoke na Korani, ali zbog manjka vode dosta je slapova presušilo. Na ula-

zu u Martin Brod se kočepiri manastir Rmanj iz 15. stoljeća, nedavno obnovljen i obložen rupičastim, sedrenim pločama boje meda koje svjetlucaju na suncu. Ljubazni seljanin nam priča kako se sedra vadi u rudniku Šipovo kraj Jajca i puno koristi kao građevni materijal. Sedra izdaleka nalikuje na pluto, oblažujući objekt toplo i zaštitnički.

U blizini je jedan od bosanskih Vakufa, Kulen Vakuf, grad na rijekama Ostrovici i Uni, koje lijeno vijugaju oko njega. Na svakom koraku trgovci zadnjeg rata; napuštene i oronule kuće, zakucane drvenim daskama. U gradiću je prije rata živjelo 3.000 stanovnika, a sada ih je samo 300. Pilana i tvornice su zatvorene, pa je narod odselio u potrazi za poslom. Svjetlo na kraju tunela za čitav kraj predstavlja upravo Una - razigrana ljepotica na kojoj se odvijaju razna događanja, od raftinga do međunarodne regate koji ožive rijeku i ljude na njenim obalama. Penjeimo se do tvrđava Ostrovice i Havale, koje svaka sa svoje

strane nadvisuju mjesto i pružaju lijep pogled na grad i rijeke.

Jajce, kraljevski grad

Jajce je pred nas prošlo sve svoje bisere: Veliko i Malo Plivsko jezero, rijeke Plivu i Vrbas na čijim je obalama izraslo, stari grad oivičen zidinama čije strme ulice vode do tvrđave bosanskih kraljeva. Isprepliću se prekrasna priroda i bogata povijest: rimska, turska i austrougarska. Grad je osnovao Hrvoje Vukčić Hrvatinić, proglasivši se knezom Jajca 1396. godine, a nakon njegove smrti u tvrđavi stoluju bosanski kraljevi Kotromanići. Zato Jajce zovu kraljevskim gradom. Iznad ulaza u tvrđavu se kočepiri kameni grb Kotromanića, muški lik u profilu s krunom na glavi i stiliziranom kosom koja vijori na vjetru. Putem nizbrdo se jedan za drugim smjenjuju kulturni spomenici, njih desetak s popisa UNESCO-a.

Zaštitni znak Jajca, poznate slapove u samom centru grada, nismo, nažalost, vidjeli jer su zbog urušavanja sedre slapovi zauzdani u široko, drveno korito kojim se s velikim hukom obrušavaju u kanjon rijeke Vrbas, a zelena mahovina dojučerašnjih slapova s nestrpljenjem očekuje vodu. Kad radovi budu gotovi, eto nas ope! U centru Jajca mnogobrojni kafići i bezbrižan, mladi svijet. Tu možete dobro pojedeti bez puno lutanja; uvijek je spremna neka čorbica.

PRIPREME ZA ZIMSKO RADOSTI

Za početak vozite bicikl, rolajte ili trčite

Osim snijega, opreme, aranžmana i vaše ljubavi, za zimske užitke potrebna je i tjelesna priprema da se vaš godišnji odmor ne bi pretvorio u noćnu moru i da se ne biste s njega vratili u gore m stanju nego kad ste otišli

Pripremati se za novu temu o kojoj ću vam govoriti danas i sljedećih nekoliko nedjelja otežavalo mi je produljeno ljeto i još mnoštvo kupaca na našim plažama. Prije samo tri tjedna velik broj vas još je uživao u blagodatima mora, a zimovanje i skijanje činilo se još daleko. Kako se iz dana u dan naše tijelo a i sam život mijenja, tako je i priroda pokazala svu svoju promjenjivost. Zahladilo je, pale su prve pahulje snijega, mislimo smo već na skijama i u glavi je bezbroj kombinacija kako si omogućiti odlazak na zimovanje. Skijanje je po mnogočemu specifičan sport. Osim snijega, opreme, aranžmana i vaše ljubavi za zimske užitke potrebna je i tjelesna priprema da se vaš godišnji odmor ne bi pretvorio u noćnu moru i da se ne biste s njega vratili u gore m stanju nego kad

trupa i nogu) i fleksibilnosti (istezanja).

Ne vježbate redovito, a vaš godišnji je već isplaniran, sada je pravi trenutak da se organizirate, napravite plan i program uz našu pomoć (za studeni i prosinac) i odradite pravu pripremu za skijanje koje će biti pravo uživanje, odmor i rekreacija bez upala mišića, "trećeg" kriznog dana, raznih bolova, istegnuća i neugodnih padova. Prvi korak k dobroj pripremi za skijanje je objektivno procijeniti svoje trenutno psiho-fizičko stanje tijela, mogućnosti ili nemogućnosti te slabe točke tijela koje su sklone ozljedama ili bolovima. Nakon toga trebate znati imate li dovoljno samodiscipline da program pripreme odradite sami ili vam nedostaje motivacije pa ćete se uključiti u neki organizirani rekreativni program vježbanja i svoju pripremu prep-



ste otišli. Na skijanje se ide u mjesecima kojima je prethodilo puno rada i prezaustaviti poslom, pa se često za vježbanje nema dovoljno vremena. Vježbanje uvijek ima višestruke dobrobiti za naš organizam, ali kvalitetnu tjelesnu pripremu za skijanje potrebno je početi barem dva mjeseca prije odlaska i provoditi je svakodnevno ili minimalno tri puta tjedno. Ono mora biti usmjeren na razvoj funkcionalnih sposobnosti (brzo hodanje, trčanje ili vožnja bicikla), snage (svih mišića lokomotornog aparata s naglaskom na mišiće

stati educiranom stručnjaku ili kombinirati oboje u čemu ću vam i ja pomoći savjetima i opisom vježbi.

Program pripreme počnite s treninzima za razvoj funkcija srčano-žilnog i respiratornog sustava. Na svježem zraku, u šumici ili pokraj mora možete voziti bicikl, rolati, brzo hodati ili kombinirati hodanje i trčanje. Kod kuće možete koristiti pokretnu traku ili sobni bicikl ako ih posjedujete (ne savjetujem kupovinu istih jer uzalud bacate novac na nešto što nećete koristiti više od nekoliko dana). Bolje vam je uložiti u odlazak na grupno ili

individualno vježbanje koje će vas motivirati, potaknuti na promjene i naučiti vas kako pravilno izvoditi određene vježbe ili zatražiti izradu programa za samostalno vježbanje. Koju god cikličku aktivnost odabrali, ne pretjerujte s opterećenjem prvih nekoliko treninga (u početku, mogućnost izvođenja barem 15-20 minuta, normalan ritam disanja i malo povećanje otkucaja srca dobar su pokazatelj takvog intenziteta, a i sutra želite moći hodati bez bolova u mišićima), prednost dajte onoj koju najviše volite zbog motivacije, izmjenjujte intervale rada i odmora u kojem se istežite, igrajte se s vremenom (par minuta trčanja - par minuta hodanja, zatim istežanje i slično), budite kreativni dok upoznajete svoje tijelo i njegove mogućnosti adaptacije i napredovanja (ono će vam pokazati kada je spremno za veća opterećenja), a odabranu aktivnost pokušajte što pravilnije izvoditi (ne želite izazvati ozljedu ili bolove zbog nepravilnog izvođenja osnovnih kretnji i pokvariti si godišnji odmor). Pri vožnji bicikla adekvatnog rama ovisno o vašoj visini, važna je visina sjedala i upravljača (kada je petna na pedali u donjem položaju ta noga trebala bi biti opružena, a visina upravljača takva da je tijelo u odnosu na podlogu pod kutom od 45 stupnjeva). Kod hodanja uspravite svoje tijelo i uvucite trbuh, vodite računa da korak počnete dotikom na petu, zatim osloncem na puno stopalo i završite odguravanjem prstima i neka obje ruke naizmjenično rade zamah naprijed nazad iz ramenog zgloba. Kad trčite gledajte ispred sebe, a ne u pod, opustite mišićne vratne i lica, trup uspravite i samo malo ga pomaknite prema naprijed, ruke zgrčite u laktu i neka kretnje s njima budu opuštenije i pravocrtne u tijelo. Da biste smanjili udarnu silu, slijetanje mora biti na srednji dio stopala (ne na poluprstima ili petama) i gibanje prema naprijed, a ne u visinu. Sutra je ponedjeljak, krenite u malo bržu šetnju barem 20 minuta, možete i na posao pješke. Pripreme su počele...