

NATIONAL GEOGRAPHICA



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

KONDIJIJSKE PRIPREME ZA SKIJANJE

Istezanjem opuštam mišiće

U hodu pokušajte što više aktivirati mišiće stopala i razgibati skočni zglob (gležanj), iako je taj dio noge u pancerici, funkcionalnim stopalom i gležnjem spriječiti ćete grčeve, trnce, lošu cirkulaciju, poboljšati funkciju završetaka živaca i umanjiti oštećenja koljena ili kralježnice

Je li započeli kondicijski trening funkcionalnih sposobnosti (koje razvijaju srčanožilni i dišni sustav - aerobno i anaerobno)? Zašto pripreme započinju njima? Iz razloga što se organizam treba pripremiti tako da se povećaju sposobnosti sustava koji prenose kisik (srčano-dišni), sposobnosti mišića da iskoristavaju kisik u periodu treninga te da se osiguraju mehanizmi brzog oporavka nakon aktivnosti (nakon dugog spusta niz padinu vaš organizam će se već za vrijeme vožnje žičarom oporaviti i obnoviti energiju) i najvažnije - neće biti grešaka na stazi koje se dešavaju zbog iscrpljenosti.

Svakako i u razdoblju koji slijedi svoj trening započnite zagrijavanjem i aerobnim aktivnostima (izmjenjujte intervale sporijeg i bržeg hoda-

nice zbog neadekvatne apsorpcije sila koju mora odraditi stopalo.

Napredovanjem svoje aerobne treninge vremenski produžite (20-30 minuta bit će sasvim dovoljno) i u intervalima povećavajte intenzitet (nakon zagrijavanja, brzog hodanja, petminutnog umjerenog trčanja pokušajte jednu do dvije minute maksimalno ubrzati da vam se otkucaji srca povećaju, naravno ne pretjerujte i pratite kako se osjećate, a onda opet usporite ritam aktivnosti). Kada osjetite da se tijelo oporavilo, možete opet ponoviti interval višeg intenziteta. Ne zaboravite disati. Aerobnu aktivnost postupno završite hodanjem i vježbama za stopala i gležanj dok se ne uspire otkucaji vašeg srca i normalizira disanje. Istegnite se, zadržite svaku poziciju barem 20 se-

nogama. Položite dlanove na pod, stopala ili neko povišenje ukoliko ste rukama jako udaljeni od poda (svakako se trudite i pomičite svoje graniče u istezanju ove skupine mišića jer su važni za zdravlje kralježnice). Unutarnju stranu mišića nogu istegnute tako da nogu bočno podignete na neko povišenje ili se u bočnom iskoraku spustite u čučanj. Inonore i s drugom nogom.

Ne zaboravite istegnute trbuha podizanjem ruku visoko u zrak i otvaranjem rebra, gornji dio leđa tako da rukama činite kretnju grljenja i pritom radite grbicu u prsnoj kralježnici, vrat povlačenjem glave desno-lijevo, polako bradom prema gore i prema prsima. Ukoliko poznajete vježbe za jačanje neke skupine mišića, istezanje ćete postići kretnjom u suprotnu stranu, polako i maksimalne amplitude pokreta. Prvih nekoliko treninga vaše pripreme za skijanje može biti usmjereno samo na razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobno-anaerobni) i povećanje fleksibilnosti (istezajući).

Svakodnevn život pun je stresa i dugotrajnog sjedenja. Posljedice vjerojatno osjećate u krutosti svoga tijela, kao i spazmu pojedinih mišića (naročito vrata, gornjeg i donjeg dijela leđa te stražnjih mišića nogu). Upravo iz tog razloga vježbe istezanja trebale bi prethoditi vježbama snaženja. Zgrčene i uspane mišiće istezanjem ćemo opustiti, probuditi, osigurati im bolju prokrvljenost i opskrbu kisikom, pomoći nakupljenim štetnim tvarima da se razgrade, oslobodit ćemo živce koji su unutar mišića pa će i oni i mišićna vlakna kvalitetnije odraditi posao u kasnijim vježbama snaženja. Kisik je hrana i lijek za svaku stanicu našeg tijela. Zato tijelo prvo hranite i opustite. Energija koja će vas ispuniti dat će vam motivaciju, snagu i polet da nastavite vježbati dalje.



nja, kruženja ramenima, podizanja ruku ispred, sa strane i iza tijela, istezanje ramena, ruku i gornjeg dijela leđa, visoko podizanje ruku iznad glave u hodu na poluprstima, spuštanje u počučanj u hodu, hodanje na vanjskom i unutarnjem rubu stopala, na petama, dok hodate grabite i širite prstima unutar onamo dolaze u lov na tajmene, mongolsku vrstu pastve. Druge pak privlači jahanje ponija ili susreti s mongolskim nomadima.

kundi. Istezanjem opuštam mišiće i pomažemo im da se oslobode nakupljenog otpada, tetive, ligamente, zglobne kapsule, mišićne fascije (omotače) i živce. Popnite se na neko povišenje, stepenice, i obje pete potisnite prema podu da istegnute mišiće potkoljenice prvo na pružena koljena, a zatim i na malo zgrčena (minimalna kretnja siguran vam je znak da vaš skočni zglob nije dovoljno mobilan). Uхватite jednom rukom svoju potkoljenicu, uspravite se i povucite petu prema guzi da istegnute mišić natkoljenice. Ponovite u drugom nogom. Za istezanje stražnje strane nogu, stražnjice i leđa polako se spustite trupom prema opruženim

nare evili nj, tartufi vazija

koja je povezuje s Habsburškom Monarhijom. Kao i inače, Istru izdvajaju ne toliko po njezinoj obali i ljetnom turizmu, koliko po unutrašnjosti - tartufima, malvaziji, maslinovom ulju, stancijama te biciklističkim rutama. Što se tiče obale, sve pohvale idu Rovinju, koji nazivaju romantičnim gradićem s venecijanskim nasljedem.

BELFAST, SJEVERNA IRSKA

Glavni grad "Titanicove" ambicije

Ono po čemu je u ovom izboru izdvojen Belfast, glavni grad Sjeverne Irske, jest nova zanimljiva pješaka gastronomska ruta pod nazivom Belfast Bred Walking Tour, koju vodi "chef Barney s potonulog "Titanica"". Taj je znameniti brod, koji su nazivali čudom svog vremena, izgrađen upravo u Belfastu. Jedna od atrakcija koja će u Belfastu zasjati na proljeće 2012. godine je novouređeni dio grada na rijeci Lagan, koji se naziva Titanic Quarter.

NOVI ZELAND

Biciklistički raj

Za putovanje u 2012. preporuča se i Novi Zeland, posebno ako ste biciklist i avanturist. Naročito je atraktivan predio Novog Zelanda Rotorua, domovina Maora. Taj je kraj poznat i po gejzirima, blatnim kupeljima i pari koja ostavlja miris sumpora u zraku. Upravo je Rotorua popularna među avanturistima i biciklistima.

PANAMA

Eko-zemlja čudesa

Panama je poznata po Panamskom kanalu, ali i kao svojevrsni most između Južne i Sjeverne Amerike. U zadnjih nekoliko godina spominje se posebno po proširenju kanala, koji bi trebao biti gotov 2014. godine. Osim zbog Panamskog kanala, ova je država vrijedna posjeta zbog prirode i kulture.

PERU

Gastronomska zvijezda u usponu

Puno je razloga za posjet Peruu. Prije svega tu su drevne ruševine Machu Picchua, zatim staništa nekih od najrjeđih vrsta ptica na svijetu te najdublji kanjoni na planetu. Međutim, Peru je sve prepoznatljiviji i po svojoj gastronomiji. Godine 2008. godine jedan od najboljih peruanskih chefova Gastón Acurio pokrenuo je festival Mistura u glavnom gradu Limi, koji je postao jedna od vodećih gastropriredbi u Južnoj Americi.



PITTSBURGH, SAD

Ekstremni makeover metropole

U zadnjih 25 godina ovaj je grad na tri rijeke promijenio svoje lice na svakom uglu i od industrijskog središta postao jedno od omiljenih turističkih odredišta za gradska putovanja. Danas je poznat po umjetnosti i arhitekturi.

MONGOLIJA

Neukroćeni Hovsgol

Ako želite doživjeti divljinu, pravi izbor je Mongolija, odnosno njena najsjevernija pokrajina Hovsgol, koja graniči s Rusijom i s njome dijeli sibirsku tajgu. Tek je nedavno otvorila svoja vrata turistima, koji onamo dolaze u lov na tajmene, mongolsku vrstu pastve. Druge pak privlači jahanje ponija ili susreti s mongolskim nomadima.