



Tjelovježba

Piše body instruktora
Morena Poglajen Carić

POSTAJE SVE SNAŽNIJA I BOGATIJA

astuh



Ovo će, smatraju u Fordu, biti novi kulturni model

ra je sa 145 povećana na 150 konjskih snaga.

Za tridesetpetogodišnjicu je lansirana limitirana serija od 300 komada modela "cobra R". Serija V je pokrenuta 2005. dobro pogodnim modelom. Dodge i Chevrolet su godinu dana potom odgovorili modelima "challenger" i "camaro", oblikovanima u istom stilu kao i Mustang. Konačno, Ford je u

Barceloni u prosincu 2013. u sklopu svoje prezentacije "Go further" o novostima koje će ponuditi iduće godine, premijerno predstavio svoj novi kulturni model Mustang. Šesta generacija sportskog modela prvi se put prodaje prilagođena europskom tržištu. Novi Mustang predstavljen je u raznim gradovima SAD-a. Osim glavne zvijezde predstavljena su i dva

koncepta, novi "ford Ka" koji postaje globalni gradski model s pet vrata i novi veliki SUV "edge", koji stiže i u Europu. Edge će biti top model Fordova SUV programa u koji spadaju i novi "ecoSport" te "kuga", a prije svih će konkurirati Volkswagenu "touaregu". Mit Forda traje, a Mustang s pola stoljeća iza sebe i dalje je među gospodarima ceste.

Bullit i Steve McQueen

U "Bullitu" je, vele neki, najbolja ikad snimljena filmska autopotjera, s legendarnim Steveom McQueenom. On je Frank Bullit, slavni policijski poručnik iz San Franciska. Mora čuvati slavne osobe, zaštićenog svjedoka koji bi trebao pomoći u raskrinkavanju mreže organiziranog kriminala u Chicagu. Gradski tužitelj (Robert Vaughn) gubi živce nakon što je ubijen njegov čovjek i jedan defektiv, Bullitt je krenuo u potragu za ubojicom. Njegov neortodoksan način rada ne nailazi na odobravanje nadređenih, no to ga ne brine previše. U "Bullittu" su predstavnici zakona predstavljeni u pozitivnom, humanom kontekstu, baš u eri kada su inače bili na jakom udaru kritike javnosti. Proglašavani su neprijateljima naroda i slobode, korumpiranim svinjama koje više nego itko koriste svoj položaj u nečasne svrhe. McQueen je nakon kulturnih filmova "Sedmorica veličanstvenih" i "Veliki bijeg", s "Bullittom" učvrstio status velikoga glumca u drami koja svoj uspjeh duguje prije svega spektakularnoj, petnaestominutnoj potjeri ulicama San Franciska.



Inače, Warner BS. je 1968 g. sklopio ugovor s Fordom koji ih je obvezao na korištenje vozila tog proizvođača automobila u svim svojim filmovima. Glavna je zvijezda bio "ford mustang 390" prvi put predstavljen 1964. Taj "stang" je jedan od najprodavanijih manjih Fordovih automobila. Prije početka snimanja potjere McQueen je zaključio kako bi bilo glupo gledati potjeru dva ista automobila te su jednog Mustanga zamijenili nešto većim "dodge chargerom". Fascinantna potjera se odvijala na strmim ulicama San Franciska, pri brzinama većim od 130 km/h na cestama na kojima je gotovo nemoguće voziti više od 30 km/h ako se misli sačuvati auto u jednom komadu. Stubišta velike poslovne zgrade puna ljudi bila su, uz prenatrpane gradske ulice, tek jedno od poprišta spektakularne potjere s kojom se može usporediti eventualno ona u "Francuskoj vezi".

Rastemo i vježbamo zajedno - kada vaša beba ima dva mjeseca



Vaša beba raste i mijenja se svakim danom i ukoliko već samostalno drži svoju glavicu uspravnom možete i nju uključiti u svoje vježbanje. Ono sigurno neće trajati više od nekoliko minuta jer ćete biti prekinuti nezadovoljnim plačem malšana, ali pokušajte, budite uporni i pomognite svojim mišićima da ojačaju i vrate izdržljivost jer vaši živi utezi svakim danom povećavaju svoju težinu koju sigurno već osjećate kroz bolna i napeta leđa.

Kada vrijeme dozvoljava vježbajte dok ste u šetnji koristeći kolica kao uporište, a za kišnog vremena napravite prostirku od deke i vježbajte na podu.

Slika 1. Legnite na leđa savijenih koljena sa stopalima na podu dok vam je beba na prsima. Samo duboko dišite u trbuh i izdisajem uvlačite pupak prema kralježnici. Kad osjetite da je beba mirna na izdisaj je podignite u zrak i snagom svojih trbušnih mišića pojačajte pritisak donjeg dijela leđa o pod. Zadržite deset sekundi i vratite bebu na prsa. Ponovite koliko vam vaš "trener" dozvoljava.

Slika 2. I dalje ležeći na leđima položite svoju bebu na potkoljenice spojenih i savijenih nogu koje su u zraku. Pomoći vam može i vaš partner. Bebu držite ispod pazuha i oko prsiju. Izdisajem podignite glavu i ramena od poda, aktivirajte trbušne mišiće, vizualizirajte si spajanje bočnih strana trbuha prema centru- pupku i leđa snažno potiskujte o pod. Kako bi rasteretili stražnje mišićice vrata stisnite čeljust i jezik o nepce (taj pokret će aktivirati sve vratne mišićice i time ga stabilizirati). Zadržite poziciju deset sekundi i opustite se, te pritom kao na slici 2. privucite koljena i bebu prema svojim prsima da istegnute donji dio leđa. Ponovite koliko vam puta odgovara.

Slika 4. Spustite stopala na pod i razmaknite noge u širinu kukova. Bebu položite između trbuha i zdjelice. Udahnite, a na izdisaj, povlačeći stidnu kost prema gore i aktivirajući guzu, podignite zdjelicu od poda. Morate osjetiti sna-



ženje stražnjih mišića nogu i guze te donjeg dijela leđa. Ako vas bole leđa vjerojatno niste dovoljno zarotirali zdjelicu (podvukli guzu pod sebe). Udisajem sa svim polako, kontrolom iz trbušnih i sjednih mišića vraćajte kralježak po kra-

lježak na pod. Ponovite šest do osam puta.

Ovakvo vježbanje sa bebom donosi mnogo koristi i vama i njoj, ovo su prvi početni zajedničke igre, kroz vaše tijelo i pokretanje mišića i vaša beba vježba, raste i razvija se.