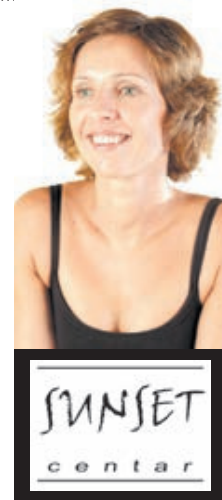


DRŽAVLJANIN

Tjelovježba

Piše body instruktora
Morena Poglajen Carić

UT PTICE ... i poletiš...



Sedamdesetogodišnji Ivan Trifonov višestruki je Guinnessov rekord

Prvi put postavio hrvatsku zastavu na Sjeverni i Južni pol

Ova austrijska obitelj više od 40 godina ljetuje u Istri, u Kaželi. Nakon rata, Trifonov je, kaže, kupio zemlju i napravio kuću u Ližnjanu. Inače, žive u Beču, a budući da ima petero unučadi, ne puštaju ga previše da izbiva, našao se. Godišnje u Ližnjanu borave pet do šest puta, dolaze za sve važne praznike, provode ovdje ljeto, a potom slijedi berba maslina. Razgovarajući smo saznali i odakle Trifonovu hrvatska putovnica. Zapravo, riječ je o počasnom državljanstvu koje je dobio kao čovjek koji je prvi put postavio zastavu Hrvatske, Pule i Medulina na Sjevernom, a potom i na Južnom polu. Sada imam ovdje jako puno prijatelja.



Prije 20 godina objavljuje prvu knjigu *Ballooning Extreme*

je što ondje letite odjeveni u kostimima iz 18. stoljeća. Dakle, prvi balon u nebo su vinula braća Montgolfiere 1783. godine, a balonaši su poput velike obitelji, svi se poznaju, navodi naš zanimljiv sugovornik.

Potom sam našao sponzore i kupio novi balon, jer balon je od najlona i može se s njime voziti maksimalno 300 sati, budući da je unutra temperatura oko sto stupnjeva. Vodim knjige, zapisujem i evidentiram svaki

polet. Kod letenja mi je važno da me supruga prati u automobilu na zemlji, jer start je lako odrediti, ali cilj ne, jer je naravno, uvjetovan vjetrom. Nekad smo komunicirali putem radija, a sada mobitelom. Moja velika želja bila je da preletim Sredozemno more, što sam i uspio 1989. godine. No, to nije bio običan balon, imao je posebnu formu poput broda Santa Maria, jer je bio posvećen tadašnjoj 500-oj godišnjici Columbusova otkrića Amerike. Krenuo sam iz koride u Malagi, a nakon sedam i pol sati leta, sletio u Sredozemnom moru, blizu Alžira. Bio je to opasan podvig, spuštanje u valovima od pet metara, prisjetio se rekord Trifonov.

Let u podzemlje Velebita

Za let u podzemlje pripremao se jednu godinu, jer je svoj balon trebao modificirati. Umjesto košare, sjedio je na dvije plinske boce uokvirene željeznim cijevima. U projektu su ga podržale Turističke zajednice Medulina i Ližnjana te jedna ruska obitelj koja živi u Medulinu.

Bio je to poseban doživljaj, kao spuštanje u Tartar (pakao). Kad sam se spustio u jamu, na pameti mi je bio Homerov opis pakla u Odisseji. Sve je mračno, crno, skućeno, ništa se ne vidi, i sve bih dao za povratak gore, da sam živ, pa makar bio najveći prosjak. Unutra je jako veliki eho, jasno sam čuo zvuk ose, prestrašio se, a zapravo se radilo o malom helikopteru s kamerom, koji me snimao. U znak pozdrava iz Istre, na dnu jame sam ostavio neke svoje stvari, zatim keramičkog šanpjera iz Općine Medulin te zastavu Općine Ližnjana, navodi avanturist Trifonov.

Da će uobličen u jedinstveni video materijal dosad neizveden i nezabilježen skok biti velika reklama hrvatskog turizma, smatraju i u Hrvatskoj turističkoj zajednici. Izvanredne ljepote Hrvatske u kombinaciji s avanturističkim duhom pilota Trifonova dat će aktivnom odmoru u Hrvatskoj sasvim novu dimenziju.

Trifonov sada obilazi škole i prezentira djeci let balonom, a ona pak iskazuju poseban interes o iskustvima čovjeka upisanog čak pet puta u Guinnessovu knjigu rekorda.

Pomoć kod dugotrajnog sjedenja u uredu

Poprilično davno u povijesti zasijano je sjeme problema koje osjećate svi vi koji morate sjediti osam i više sati u uredu. Olakšati si možete izvođenjem predloženih vježbi, češćim ustajanjem i osvještavanjem kako sjediti

Pregledavajući kćerkinu knjigu iz povijesti za peti razred iznenadila sam se činjenicom da je sjedilački način života započeo još u mlade kameno doba kada su naši preci iz nomadskog prešli na nov način života. Poprilično davno u povijesti zasijano je sjeme problema koje osjećate svi vi koji morate sjediti osam i više sati u uredu. Olakšati si

lu, trup uspravite naslonjenog na cijeli naslon. Jednom rukom uhvatite glavu s gornje strane kod uha, a drugom se primite za donji dio stolice i pri tom se još lagano naslonite prema natrag kako bi osjetili lagano istezanje s prednje i bočne strane uz udisaj. Kad napravite lagani otklon kao da želite lakat privući prema podu, izdahnite. Ova vježba je iz-

čaj. Naime, kralježnica je satima u vertikalnom položaju, a sad ju dovodite u horizontalni i tako odmarate dubinske mišiće uz kralježnicu, a otvara se i trup. Udisaj je kad su obje ruke na stolu, a izdisaj kad jednu ruku stavite na suprotno stopalo i probate se malo zakrenuti tako da kralježnica dobije moment rotacije, čime se povećava cirkulacija.



možete izvođenjem predloženih vježbi, češćim ustajanjem i osvještavanjem kako sjediti, je li vam trbuh opušten ili uvučen, jesu li vam ramena napeta budući da se uslijed pojave problema i stres povećava, a s njime i napetost mišića. Svaki put kad osvijestite pojedini dijelove tijela koji je preopterećen ili napet pomažete si, jer ćete tako prekinuti lanac stres - napetost - smanjena cirkulacija - ukočenost te promjenom položaja poboljšati cirkulaciju i držanje tijela.

Slika 1. Pravilno sjednite kukovima do kraja u sjeda-

vrna za sve koje bole vratni i među lopatični dio leđa. Vježba opušta mišiće koji su stalno u grču.

Slika 2. Iz iste pozicije udisajem isprepletite ruke iza naslona stolice i odmaknite ih što više natrag. Istegnuti ćete prednje mišiće ramena, prsa i trbuha koji su kod sjedenja zgrčeni i napeti. Izdisajem opustite ruke uz tijelo.

Slika 3. i 4. Odmaknite stolicu metar od stola, sjednite na njezin rub, otvorite koljena, oslonite podlaktice i dlanove na sredinu stola i gurnite prsnu kost što dublje prema podu tako da se kralježnica dovede u drugi polo-

Slika 5. Oslonite se na rub stola, stopala neka budu šira od kukova, tijelo nagnite prema naprijed. Podignite lijevu petu od poda i s lijevom stranom trupa se odmičite prema lijevoj peti. Tako mobilizirate lumbalni dio kralježnice. Iz tog položaja pomičite se naizmjenično lijevo pa desno. Udisaj je kada stojite ravno, izdisaj kada se saginjete bočno prema podu. Broj ponavljanja prilagodite trenutku koji vam je na raspolaganju. Vježbe možete raditi i jednu po jednu, ali svakako nadite trenutak da se opustite.