



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen CarićOsamdeset posto stanovnika Tanzanije živi
bez struje i pitke vode

ti kum ili kuma jednom afričkom djetetu.

- Život u Tanzaniji iznimno je težak, pa čak osamdeset posto stanovnika živi bez struje i pitke vode, govorila je Iličić nakon što je publika imala prigode vidjeti

koliko jedna netom i iz donacija kupljena mašina za rublje može učiniti sreće i vratiti toliko osmjeha na lice. Upravo na takvim je malim, a za siročad Chipole velikim stvarima misionarka Mirjana Iličić objašnjavala gdje i

kome je dosad Zdenac milosrda pomagao, odnosno put kojim se postaje misionar. A za sve one koji nisu u stanju direktno i fizičkim prisustvom pomoći, istaknula je da spomenuti projekt upravo to omogućava.

Zainteresirani su građani dobili i priliku upoznati se s udrugom koja je osnovana 2003., a Crkva ju je priznala pod nazivom Zdenac Milosrda. Njena je misija promicati ljudske vrijednosti i solidarnost u društvu i ostvareti se na području Hrvatske, Bosne i Hercegovine, Afrike i Južne Amerike. Uz pomoć "Dva kruha" pomaže se nahraniti i obučiti siromašne, osigurati im lijekove i knjige, pružiti pomoć siromašnim obiteljima i u slučajevima prirodnih katastrofa.

Majčina ljubav sve liječi

Njega i ljubav koju dijete u djetinjstvu dobije od majke smanjuju rizik od obolijevanja od dijabetesa i bolesti srca u odrasloj dobi, tvrdnje su naučnika sa Univerziteta Brandeisa u Bostonu. U istraživanju je učestvovalo tisuću ljudi prosječne dobi od 46 godina. Oni su morali odgovoriti na pitanja koliko je tokom odrastanja majka imala razumijevanja za njihove probleme i brige te koliko im je pažnje i vremena posvećivala. Deset godina kasnije polovina ispitanika imala je metabolički sindrom, jedan od glavnih faktora rizika za bolesti srca, mogućeg udara i dijabetesa.



Oni koji su odgovorili da su njihove majke bile brižne, imali su mnogo manje šanse za obolijevanje. Profesorica psihologije Margie Lachman smatra da događaji u djetinjstvu ostavljaju "biološke ostatke" na zdravlje. "Činjenica da možemo vidjeti

dugoročne učinke sretnog djetinjstva je prilično fascinantan", kazala je Lachman. Autori studije sugeriraju da se radi o kombinaciji empatije, podučavanja djece načinima borbe protiv stresa i ohrabriranju da vode zdrav način života. (L. B.)

U ljeto s hula-hupom

Davnih pedesetih godina prošlog stoljeća proizvođač igračaka u SAD-u izumio je jednu od najpopularnijih igračaka koja je postala dio djetinjstva velikog broja djece širom svijeta. Riječ je o hula-hupu koji se vrtio na svakom igralištu vratom, rukama, strukom ili nogama. Poboljšava tonus mišića trbuha, leđa, nogu i ruku ovisno o tome gdje se vrti. Iako je danas pomalo zaboravljena igračka ili rekvi-

zno snažnije raširite sve nožne prste kako biste istegnuli male mišić tabana. Ponovite četiri puta.

Slika 2. Vježba žabica - oboje udite unutar hula-hupa. Podignite ga malo iznad koljena i otvaranjem koljena u čučnju zadržite hula-hup na toj poziciji. Ruke isprepletite iza glave. Udisajem se isprsite, uvucite trbuh, zarotirajte zdjelicu prema naprijed ili tako da izbacite guzu van. Pazite da vam



1. vježba pobjednika



2. vježba žabica



3. i 4. vježba naklon - okrenite se leđima paru



zit za igranje, kao uostalom i mnoge druge koje zahtijevaju fizičku aktivnost, body tehnika ga je izvukla iz ormara zaboravljenih igračaka na veseloj djece i mama koje su s njime odrasle i uvela ga kao rekvizit koji će vježbanje učiniti još zabavnijim, raznovrsnijim i učinkovitijim. Njime možete istezati i snažiti svoje mišiće, poboljšati ravnotežu i povećati pokretljivost vaših zglobova. Igrajte se novim rekvizitom ako ga imate u kući i neka vježbanje bude još zabavnije.

Slika 1. Vježba pobjednika - jako veliki broj djece i odraslih ima problema sa spuštanim stopalima i grčevima u njima. Ova vježba će vam pomoći da probudite zaspavljene mišić tabana. Položite hula-hup na pod. Stanite jedno nasuprot drugome i nožnim prstima čvrsto uhvatite hula-hup. Svaki od para pokušava vući hula-hup prema sebi nožnim prstima dok ne nabrojite do deset ili dvadeset. Pobjednik je onaj koji ne bude imao grčeve u stopalima. Nakon faze vučenja, oslonite se na pete i

ne padne rekvizit. Izdisajem podvucite guzu dok hula-hup nogama pokušavate raširiti u stranu. Istovremeno trupom oboje radite rotaciju u lijevo i spojite svoje laktove. Ponovite naizmjenično deset puta. Vježbom utječete na pokretljivost lumbalne kralježnice, snažite trbuh i vanjske bedrene mišiće.

Slika 3. i 4. Vježba naklon - okrenite se leđima paru. Hula-hup držite opruženim rukama iza tijela i malo ga rastegnite. Udisajem se isprsite, uvucite trbuh, aktivirajte mišić nogu i leđa te se podignite na polu prste. Testirajte svoju ravnotežu. Izdisajem zadržavajući ravna leđa i opružene noge spuštajte trup prema podu. Osjetite snaženje leđa dok istovremeno istezate stražnje mišić nogu. Ponovite vježbu šest puta.

Slika 5. Vježba oblačenje hula-hupa - kleknite licem što bliže paru i uhvatite rekvizit s vanjske strane. Udisajem podižite hula-hup iznad glave stižući ga prema unutra dok uspravljate trup. Izdisajem

spuštajte hula-hup do visine ramena savijajući laktove. Vi ste udaljeni za veličinu rekvizita. Udisajem uspravite trup i osjetite mišić ruku, ramena i gornjeg dijela leđa. Hula-hup možete stiskati prema unutra ili povlačiti na van te na taj način proizvesti silu i snažiti mišiće.

Slika 6. Bočno istezanje - kleknite licem paru od kojeg ste udaljeni za veličinu rekvizita. Udisajem uspravite trup i rastegnite hula-hup rukama u visini trupa. Osjetite snaženje mišića ruku, ramena i leđa. Izdisajem savijte trup na jednu stranu dok suprotnom rukom podižete jednu stranu rekvizita preko glave. Na jednoj strani mišića trupa i ruke osjetit ćete istezanje, a na drugoj snaženje istih. Ponovite naizmjenično osam puta.

Ove vježbe mali su putokaz kako možete vježbati s hula-hupom. Budite kreativni i osmislite svoje ili prepustite djetetu da bude vaš trener jer to je još jedan siguran način da zavolite vježbanje.



5. vježba oblačenje hula-hupa



6. bočno istezanje