

## NA PRIRODNIM PRIPRAVCIMA



## Zašto se vjenčani prsten nosi na četvrtom prstu?

**K**ineska legenda to objašnjava zgodno i uvjerljivo: palci predstavljaju roditelje, kažiprsti tvoju braću i sestre, a srednjaci tebe samog. Prstenjaci (četvrti prsti) predstavljaju tvog para (partnera), a mali prsti tvoju djecu.

Sad sklopi dlanove, zatim srednjake sjedini na način kako je prikazano na slici. Pokušaj razdvojiti palceve (rodi-

telji). Razdvajaju se jer oni ne bi trebali živjeti s tobom vječno. Ponovo ih spoji.

Pokušaj razdvojiti kažiprste (braća i prijatelji). Otvaraju se jer oni odlaze, imaju svoje životne putove.

Pokušaj razdvojiti male prste (tvoja djeca). Otvaraju se jer djeca rastu i odlaze. Ponovo ih spoji.

Konačno, pokušaj razdvojiti prstenjake (par - partner) i iznenadit ćeš se: to ide prilično teško, ponekad je i nemoguće učiniti... Par je sudbinski vezan do zadnjeg dana života i zato se vjenčani prsten nosi baš na tom prstu. (GI)



## Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## Ljetno vježbanje na trampolinu



U zadnjih desetak godina trampolin postaje rekvizit koji se sve češće koristi u vrhunskom sportu, rekreaciji i rehabilitaciji, ali je i neizostavan u sklopu organiziranih dječjih igrališta na otvorenom te kao kućni dječji fitness. Da vam trampolin ne bi skupljao prašinu iznesite ga u dvorište i, zajedno s vašim djetetom ili samostalno, svakodnevno vježbajte na njemu. Trampolin je više od gimnastičke sprave, podiže kondicijske sposobnosti (snaži stanične srčanog mišića i stijenke arterija čini otpornijim i elastičnijim), ubrzava metabolizam i utječe na odnos masne i nemasne komponente tjelesnog sastava, osnažuje mišićno-koštani sustav preko

povećanja gravitacijske sile na tijelo, što pozitivno djeluje na prevenciju osteoporoze, povećava razinu tjelesne energije i protok limfe te povećava koordinaciju, agilnost i ravnotežu. Nekoliko minuta vježbanja na trampolinu i zaboravit ćete umorne i teške noge tijekom ljetnih vrućina.

Molim vas da u početku budete oprezni i prvi susret s trampolinom ne počnete odmah skačući po njemu bosih nogu. Nestabilna površina zahtijeva prilagodbu novim uvjetima i zagrijavanje mišića, tetiva, ligamenata i zglobova. Danas i u sljedećem prilogu opisat ću vam pripreme vježbe zagrijavanja koje odradite uvijek prije nego počnete raditi visoke

skipove, poskoke i skokove. Na trampolinu možete odraditi vježbe za sve grupe mišića o kojima sam već pisala, u ležećoj, sjedećoj i stojećoj poziciji, između poskoka ili nakon njih, čime će vaš trening biti još zabavniji i raznovrsniji, a pritom ćete integrirano djelovati na sve sustave i sposobnosti u vašem tijelu.

Slika 1



Slika 2



Slika 3



**Slika 1:** Vježba dizanja i spuštanja - stani licem prema trampolinu i zakoračite jednom nogom na njega tako da prvo spustite petu pa prste stopala na podlogu. Ponovite deset puta jednom pa drugim nogom. Nakon toga se popnete na njega (iskorak desnom, priključite lijevu, spuštanje desne, priključite lijevu nogu). Ponovite deset puta jednom pa drugim nogom. Ruke opustite uz tijelo, ali vodite računa da je trup uspravan i pogled usmjeren ispred vas. Ako vam je ovo prelagano, dodajte još bočno i dizanje leđima trampolinu.

**Slika 2:** Vježba centriranja tijela - spojenih stopala na trampolinu i uspravne kralježnice radite zibanja naprijed-nazad, unutra-van iz

skočnog zgloba, malo savijanje i opružanje koljena uz aktivaciju mišića nogu, otvaranje i zatvaranje koljena unutra-van, kruženje kukovima, spajanje lopatica i aktivna grbića prsne kralježnice, glavom lijevo-desno uhom k ramenu, kruženja iz ramena i ruku.

**Slika 3:** Vježba federiranja - spojenih stopala polako prenašajte težinu tijela s punog stopala na poluprste. Sa svakim spuštanjem amortizirajte doticaj s podlogom opuštajući koljena. Pokušajte uhvatiti ritam pri podizanju i spuštanju te nemojte dozvoliti da se gornji dio tijela nekontrolirano pomiče. Kretanja federiranja je samo iz skočnog zgloba. Trajanje vježbe odredit će vam mišići potkoljenice. Žarenje i toplina u njima dobar su znak.

Slika 4



Slika 5



Slika 6



**Slika 4:** Vježba otvaranja i zatvaranja kukova - držeći ritam federiranja podloge trampolina polako podižite jedno pa drugo koljeno prema gore ispred sebe, a zatim i bočno, otvarajući nogu iz kuka. Vrijeme izvođenja vježbe ovisi o vašim trenutnim mogućnostima. Postavite svoje ciljeve i korak po korak prema njima.

**Slika 5:** Vježba jednoonožnog balansa - spojenih stopala i uspravnog trupa nastavite s federiranjem ili nakon aktivne pauze u kojoj ćete istegnuti listove (slika 6). Kada ste postigli

ritam jednu nogu podignite u stranu i nastavite federiranje samo na jednoj nozi. Noga u zraku mora biti što mirnija. Želite li otežati vježbu, noga u zraku može raditi neku kretanja. Zamijenite nogu i ponovite drugom. Kako napređujete, mijenjajte smjer noge u statici, neka bude malo ispred, bočno ili iza trupa.

**Slika 6:** Početnicima će ovih pet vježbi biti sasvim dovoljno za početak. Polako smirite federiranje, ponovite drugu vježbu centriranja i na kraju obavezno istegnute listove, kao na slici.