

ZA KUĆNE LJUBIMCE

rizura



B. PETROVIC

Zimi dlaku treba održavati, dok bi ljeti pse trebalo šišati na kraće, kako bi i njima ali i vlasnicima bilo lakše - jorkširac Penny



Ovdje se ostavljaju lajnice dok su mezmici na tretmanu uljepšavanja

s tri ili četiri mjeseca, kako bi se štene upoznao s njom, prostorom, škarama, sušilom... i kasnije ne bi plašilo.

- Zimi dlaku treba održavati, dok bi ljeti pse trebalo šišati na kraće, kako bi i njima ali i vlasnicima bilo lakše - a i lakše se borilo protiv napasnika poput buha i krpelja. Vrlo je bitno da se pse, koji se moraju šišati, dovede na frizuru jer je najgore kada im dlaka toliko naraste i zapetlja se, da se ne može ništa učiniti doli ih potpuno obrijati, što svakako nije ugodno.

U cijeloj je priči, veli, bitno da se psi tretiraju s kozmetikom koja je namijenjena samo njima - dakle psećim šampionima, balzama dok sredstva poput parfema, iako psećih, ne treba koristiti često kako bi se izbjegle moguće alergije, veli nam Lili.

Svakog je dana, upozorava, pse bitno očetkati, a što je još važnije znati je to da svaka pasmina ima svoju četku, odnosno češalj koji im najbolje odgovara.



Vau! Kakva frizurica

Frizura za dva milijuna obožavatelja



Facebook zvijezda - pomeranski špic Boo

Koliko "prava" frizura može popularizirati neku pasminu dovoljno govori primjer psića pod imenom Boo koji je postao planetarno popularan upravo zbog svoje neobičajene frizure. Preslatki Boo, petogodišnji pomeranski špic, u samo nekoliko godina osvojio je svijet, a na svojoj Facebook stranici ima čak dva milijuna obožavatelja.



Tjelovježba

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić

Bicikl - radosno sjećanje na djetinjstvo

Vožnja bicikla još je jedna od aktivnosti kojom možete započeti svoj put promjene ka aktivnijem i sretnijem životu. Vožnju možete maksimalno prilagoditi sebi i svojim mogućnostima jer bicikl najmanje opterećuje i umara, a istovremeno budi zaboravljene uspomene i emocije iz djetinjstva kada smo bili po-

biti pod kutom od 45 stupnjeva, a visina sjedala takva da vam noga na pedali u donjem položaju bude opružena.

Slika 1. Vožnju bicikla u početku prakticirajte na kraćim relacijama do pet kilometara, a s vremenom produžite vožnju i povremeno ubacite intervale intenzivnijeg pedaliranja u trajanju od jedne minute.



nosni savladavši ravnotežu i upravljanje njime. Na samom početku vrlo je važno imati ispravan bicikl (provjerite kočnice, gume, svijetlo i sl.) adekvatnog rama, ovisno o vašoj visini. U posljednje vrijeme često vidim ljude kako koriste bicikl svoje djece koji čak nisu ni pokušali prilagoditi sebi visinom upravljača i sjedala, pa voze bicikl u izuzetno pogrbljenom položaju kralježnice, a koljenima se doslovno sudaraju s grudima. Vjerojatno se od jedne takve vožnje neće dogoditi ništa lošega vašem tijelu, ali dugotrajna vožnja u neadekvatnom položaju biti će pogubna za vaš vrat, kralježnicu, kukove i koljena. Kada sjednete na bicikl i držite upravljač, tijelo bi trebalo u odnosu na podlogu

Vožnja bicikla u prosjeku troši 480 kalorija za prijenosnih 20-25 km/h. Obzirom da su ruke, ramena i cijela kralježnica pod statičkim opterećenjem tijekom vožnje, prije u tijeku i nakon vožnje, kada god osjetite nelagodu u tijelu napravite pauzu i odradite vježbe sa slikom.

Slika 2. Istezanje i opuštanje napetih vratnih mišića - jednim dlanom obuhvatite suprotnu stranu glave iznad uha i povucite glavu u stranu istezajući vratne mišiće. Zadržite poziciju petnaestak sekundi i ponovite na drugoj strani.

Slika 3. Mobilnost rame-nog obruča - napetost u ramenima smanjite kruženjem ramena u oba smjera, a zatim kruženjem cijele ruke deset puta natrag i deset naprijed s obje ruke.

Slika 4., 5., 6. Mobilnost kralježnice - prvo snažno spojite lopatice i isprsite se, a nakon toga napravite kretnju aktivne grbice prsne kralježnice kao da želite iščupati volan. Ponovite deset puta. Nastavite otklonom ili savijanjem trupa u desno, pa lijevo kao da dlanom želite dotaknuti svoje stopalo. Na kraju deset puta polako okrenite svoje tijelo u desno i lijevo hvatajući rukom iza sebe sjedalo bicikla. Kod svih vježbi kao i kod same vožnje važno je da što više izdužite kralježnicu i uvlačite truh prema unutra (vaša se leđa samo kod intenzivne vožnje i na uzbrdici smiju saviti i biti pogrbljena).

Sa korisnim savjetima nastavljamo i u sljedećem pri- logu.