

## 100 KILOMETARA DUGI MARATON U TANZANIJU



- No, nije samo mene "prala" sumnja i želja za odustajanjem. To što je i druga strana "para" bila u strahovima i propitivanjima, onemogućavala mi je odustajanje. Ono što nam također nije išlo na ruku, bila je i iznimno teška i naporna staza. Već drugog dana, na trinaestom kilometru, Tullio je želio odustati. Bio je umoran i od trke, i od mojih "objašnjavanja" terena. Često sam se na samoj trasi zbunjivala, mijenjala desnu za lijevu stranu, umjesto talijanske ubacivala hrvatske riječi, nisam reagirala na vrijeme ili reagirala u panici... Sve to, dakako da je umaralo ne samo mene, koja više nisam mogla biti koncentrirana na svoj korak, već i kolegu maratonca koji je zaključio da mu je sve to jednostavno - previše. Njegov pokušaj odustajanja, s druge strane postao je moj podstrek, prisjeća se Mirjana tih sudbonosnih trenutaka.

### Oko nas djeca traže vodu...

- U jednom trenutku znala sam da nema odustajanja. Uostalom, riječ je o našem slobodnom vremenu, našem izboru, želji i volji, a ako baš tako hoćete i novcu. Znala sam da je to naš zajednički san, i htjela sam ga do kraja odsanjati. O svemu tome, o svojim mislima i razmišljanjima glasno sam raspravljala s Tulliom, a njegovom pravom odlučivanjem da ne odustane dogodilo se u trenutku kada smo zaustavljeni u trci.

**"Već drugog dana Tullio je želio odustati. Bio je umoran i od trke, i od mojih "objašnjavanja" - često sam se zbunjivala, mijenjala desnu za lijevu stranu, umjesto talijanske ubacivala hrvatske riječi..."**

### Mirjana Kmačić Pellizzer

Naime, jedno je dijete, od nas zatražilo vodu, koju na žalost nismo mogli podijeliti, jer je već ranije Tullio razbio svoj bocu, pa smo ostali na toj jedinjoj. Želja za vodom, potaknula nas je na razmišljanje i shvaćanje situacije u kojoj smo se našli. Kukamo jer nam je teško, jer ne možemo, jer je naporno... svega nam je dosta... a oboje smo uplatili i ne tako malo novaca da se upravo nademo tu i na

ovom mjestu svijeta ne bi li uživali u nečemu što volimo - trčanju. Oko nas djeca traže vodu, odrasli rade na plantažama i pod suncem čitav dan za jedan euro...

Ponovno smo krenuli, nastavljajući svoju priču Mirjana, a ja sam u trku "naučila" stvari malo ublažavati pa čak i lagati. Dakle, više nisam opisivala teren onakvim kakav je bio, već bi ga malo uljepšala na način da bih rekla da je staza umjesto stvarnih trideset široka pedeset centimetra i da je okružena kamenjem i trnjem. Ustvari, Tulliu bih rekla da trči samo drito, dok je moj teren, a da mu ostavim mjesto, bio onaj sa strane, prepričava rovinjska maratonca, koja je predposljednjeg dana maratona učinila i nemoguće, natjeravši Tullia ne da istrči trasu nego čak i to da se natječe.

### U srcu smo znali da smo najbolji

- Shvativši da je ovaj dio trase prilično lagan jer se trčalo na plaži, zahtijevala sam i od sebe i od Tullia da trčimo, najbolje što možemo, ovaj dio trase. I naš je napor rezultirao plodom. Od ukupno trideset i pet maratonaca, na cilj smo u trećoj etapi utrke utrčali trinaesti, što je uistinu respektabilni rezultat. Ipak, da nikog ne ostavim u zabludi, u ukupnom smo plasmanu bili predzadnji, ali zasigurno istrčavši maraton, u srcu smo znali da smo

najbolji, rekla nam je Mirjana Kmačić Pellizzer. I ovim posljednjim maratonom istrčanim u duetu sa slijepom osobom, Mirjana je još jedanput pomaknula granice visina, dužina i količina ljudskosti i plemenitosti. Ona pak sama, razmišlja kako je u ovom "dream teamu" maratonca poznajala veći uspjeh. Jer, kako ponavlja, na put u nepoznato krenula je s jednim čovjekom, a vratila se s prijateljem.

čati apetit, što također može uzrokovati stres. Mogu se udebljati, povećati potrebu za pražnjenjem, a o svim tim stvarima treba razgovarati s veterinarom".

Dobar stari način izvođenja u šetnju i redovita vježba još uvijek su najbolji način za rješavanje problema u ponašanju životinja, tvrdi Arden. Nepotrebno davanje lijekova će, baš kao i kod ljudi, u mnogo slučajeva stvoriti druge probleme, pa je važno znati da lijek treba dati samo u krajnjoj nuždi i pod nadzorom i strogim uputama veterinaru od povjerenja. (J. S.)

## Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

# Godine nisu važne da bi tijelo bilo snažno i osviješteno

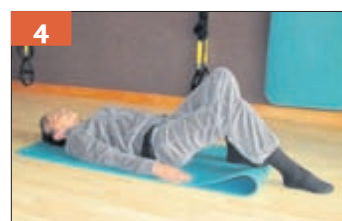
"Godine nisu važne, tako se barem uvijek kaže"... sjećate se tih stihova pjesme Ljupke Dimitrovske? Neka onda vaše godine budu motivacija i izazov tijelu, umu i duši da sačuva vedrinu, optimizam i kroz vježbanje snagu, mobilnost i osviještenost.

Uvijek na početku vježbanja dodajte, pa i ako traje samo pet minuta, ili koračajte u mjestu i udisajem podignite ruke u visinu ramena ili iznad glave, a izdisajem ih spuštajte uz tijelo koje mora biti uspravno (poput hodanja sa knjigom na glavi). Zagrrijavanje neka traje barem minutu do dvije. Nastavite sa vježbama iz prethodna dva priloga ili današnjim koje su usmjerene na snagu mišića nogu i trupa jer ti mišići najprije slabije uslijed mirovanja.

Slika 1. Čučnjevi uz zid za jačanje mišića nogu i stra-

Kleknite se tako da su vam koljena točno ispod kukova, podlaktice na podu s laktovima ispod ramena. Udahnite i izdužite trup i glavu. Izdahom oslanjajući se na stopala, ruke i ramena i aktivacijom trbušnih i mišića nogu podignite koljena svega jedan do dva centimetra od poda. Uvucite pupak u sebe i zadržite poziciju dok ne nabrojite do šest. Spustite koljena na pod i guzom sjednite na pete bez micanja ruku. Ponovite obje faze šest do osam puta.

Slika 4. Klizanje stopalom po podu za snaženje stražnjih mišića nogu. Legnite na leđa savijenih koljena pod devadeset stupnjeva. Cijelim stopalom na podu na udisaj otklizajte malo naprijed ili od sebe. Izdisajem snažnim pritiskom i prstiju i pete o pod klizite stopalom prema guzi. Slušajte što vam kaže vaše



koljeno i pokret neka bude samo onoliko koliko koljenu paše. Ponovite osam puta s obje noge.

Slika 5. Istezanje stražnjih mišića nogu. Vrlo važna vježba kojom ćete utjecati i na probleme u donjem dijelu leđa jer zgrčeni stražnji mišići nogu ne dozvoljavaju velikom ishiadičnom živcu ishranu i ometaju cirkulaciju. Legnite na leđa savijenih koljena i uz pomoć ručnika kojim ste uhvatili stopalo potpuno opruženu nogu (morate napeti prednje mišiće noge) povlačite prema tijelu. Molim vas pazite da vam se ne odvajaju vrat, glava, ramena i da se ne diže guza od poda. Ukoliko su vam te skupine mišića skraćene u početku će noga biti bliže podu, a s vremenom kako napredujete sve više u zraku. Važno je osjećati nelagodnu, nikako preveliku bol u stražnjim mišićima noge. Zadržite poziciju dok duboko dišete dvadeset sekundi pa zamijenite nogu. Možete ponavljati koliko vam paše.