



Tjelovježba

Piše body instruktora
Morena Poglajen Carić

Hoby

jesak. Nadalje, postoje i riblji štajuni, kada se lovi određena riba. Eto, u svibnju kreće mjesec od špari. A što se tiče "tajnog mjesta", ono ne postoji. Riba se kreću, plivaju i ne stoje na mjestu da ih pobereš poput gljiva, kaže rovinjska ribolovka kojoj je pošlo za udičarskim štapom da svoju veliku ljubav i strast prema ribolovu konkretizira i osobnim rekordima ali i priznanjima.

Za svoj je ribolov, konkretno sve ono što je upecala u 2012. godini, u ukupnom

"Ribolov zahtijeva kompletnu osobu. To je i filozofija, stil i način života, onaj odmak od stvarnosti, problema, svakodnevnice, rutine, vrijeme u kojem si sam sa sobom, svojom nutrinom i bićem."

Vesna Zec



Tko jednom zavoli i obgrli more više nikad ga ne napušta - Vesna Zec

celerom izrezanim na kockice, puno, ali puno čilija, limunom i lovorovom listom. To se sve podlije sa malo vode i ostavlja desetak minuta da prokuha. Dvije minute prije gašenja vatre dodaju se tikvice izrezane na debele kriške i ostavljaju taman toliko da budu al dente. Osobno, mislim da ne postoji bolji, kvalitetniji i zdraviji riblji obrok. Ako se k tome doda i način, odnosno brzina spremanja i kuhanja, riječ je o carobnoj hrani za prste polizati, otkiva nam svoj recept naša sugovornica, ribičkinja Vesna do-

dajući kako zapravo i nema ribe koju ne voli, i ne zna premiti.

Zanimalo nas je i kako se riba hvata i gdje se nalaze njena posebna mjesta za lov?

Riba se hvata na udicu (smijeh), odnosno na strpljenje i ljubav. Što se pak tiče ribarskih čakula o nekim posebnim mjestima, mislim da ih nema. O. K., ponekad i ponegdje bolje loviš, pa pretpostavljam da od tuda i potječu te štorije. Ipak, neka pravila postoje - primjerice baraj i ribon "skrivaju" se kod grota, dok molli preferiraju pi-

klupskom plasmanu osvojila treće mjesto i pehar. Isti rekord, plasman i pehar ostvarila je i za 2013. godinu, kada je i ovjenčana trećim mjestom na županijskom natjecanju u Fažani gdje je ekipno i u duetu s klupskom kolegicom Nadijom Poropat, ovjenčana brončanom medaljom.

Do kad će ići na more, pitamo za kraj našu sugovornicu, koja bez razmišljanja odgovara - zauvijek.

Tko jednom zavoli i obgrli more više nikad ga ne napušta, kaže vrlo ozbiljno Vesna Zec.

Vraćanje u formu s tromjesečnom bebom

Svaki djetetov napredak i vama kao majci omogućuje da se priključite djetetu i zajedno vježbate

SUNSET
centar

Osim intenzivnog fizičkog rasta i razvoja, prva godina djetetovog života isto je toliko intenzivna gdje svakim danom možete vidjeti, osjetiti, pratiti i pomoći razvoju djeteta. Unutar pet do šest tjedana, naravno uvijek postoje i individualne razlike, dijete podiže glavicu i uspijeva ju samostalno držati. U dobi od dva do tri mjeseca počinje se okretati sa leđa na trbuh. A svaki djetetov napredak i vama kao majci omogućuje da se priključite djetetu i zajedno vježbate. Možda ste već uspostavili zajednički ritam i kroz vježbe iz prošlog priloga započeli upoznavanje tijela kroz pokret. Nastavite i dalje tri puta tjedno ili svakodnevno. Ojačajte oslabljene mišiće, vratite im izdržljivost i poboljšajte držanje tijela.

Slika 1. U stojećoj poziciji, s nogama u širini kukova, držite svoje dijete ispred tijela

maksimalno uspravite svoju kralježnicu i uvucite trbuh. Dijete uhvatite tako da njegovu težinu tijela ravnomjerno rasporedite u obje svoje ruke. Duboko udahnite i još više se uspravite, a izdisajem spojite svoje lopatice prema kralježnici bez da podižete ramena prema glavi. Ponovite osam puta.

Slika 2. Uvijek u svoje vježbanje uključite i drugu svoju djecu. Pritom pokušajte biti smireni, opušteni, educirajte i pružite primjer. Okrenite se licem jedno drugome s nogama malo šire od širine kukova. Držite uspravnih leđa svoju bebu u čije ruciće može držati odraslo dijete. Udisajem se ravnih leđa i uvlačenjem trbuha spuštajte u polu čučanj i pokušajte jače stiskati petama o pod bez odizanja prstiju. Izdisajem opružite koljena, stisnite mišiće nogu i guze. Ponovite šest do osam puta.

Slika 3. Legnite se na bok savijenih koljena s bebom ispred vas. Udahnite i izdužite kralježnicu. Izdahom podignite gornju nogu pod kutom od devedeset stupnjeva, stisnite guzu i uvucite trbuh. Ponovite šest do osam puta pa zamijenite stranu.

Slika 4. Legnite na trbuh i ispružite ruke ispred sebe. Beba je ispred vas okrenuta potrbuške što joj vjerojatno neće biti baš dugo drago. Udahnite i pokušajte odvojiti svoj pupak od poda. Ali samo pupak. Izdahom svojim dlanovima pomilujte djetetova leđa i odignite jednu opruženu nogu od poda aktivirajući guzu i mišić leđa. Jednom pa drugom nogom naizmjenično osam do deset puta. Ukoliko dijete ne voli položaj potrbuške neka bude na leđima i kada vi podižete nogu možete suprotnom rukom podići nožicu djeteta.

Uživajte u svakom trenutku.

Šparoge

- Kao ni luk, šparoge ne privlače mnogo insekata ili bolesti, pa ih se ne šprica pesticidima.



Mango

- Debeli koža štiti sočnu unutrašnjost mangoa od štetnih kemikalija. Ali, svejedno biste ga trebali oprati prije uporabe.



Patlidžan

- Još nije sasvim jasno kako se patlidžan bolje nego ostalo povrće i voće uspijeva obraniti od nametnika i bolesti, no možda je zaslužna čvrsta i glatka koža koja služi kao barijera. Stogod da jest, patlidžan je jedno od najsigurnijih vrsta povrća za prehranu.

Kivi

- Ipak ga treba malo oprati, ali njegovu kožu drži pesticide podalje.



Slatki krumpir

- Ne samo da sadrži najmanje tragova pesticida, nego je i pun hranjivih sastojaka kao što je beta karoten. J. SEDLAK

