



Piše body instruktora  
Morena Poglajen Carić



Muška ekipa u akciji: Mattias Sunneborn, Tommy Söderström, Sven Ake-Lundbäck



Kratki dogovor, a onda akcija

vinogradi u Brtonigli, plaže u Kanegri i u Umagu, Završje, Čepić, Čepić polje...

- Prva grupa ekipe koja priprema show došla je prije dva tjedna, a natjecatelji pred dva dana. Podijeljeni su u dvije grupe. Prva grupa je ovdje tjedan dana i onda ide u Švedsku, onda tri dana ne snimamo pa dolazi druga grupa i ovdje ostaje deset dana. Aktivni period snimanja je 20 dana. Neki članovi produkcijskog tima su bili ovdje već osam puta da vide lokacije za snimanje, što je velik posao doći toliko puta ovdje iz udaljene Švedske. Zašto smo odabrali ove lokacije? Zato jer želimo pokazati Hrvatsku, vašu zemlju koju najljepše prikazuje more, nebo i zelenilo. To pokušavamo dobiti na svakom snimanju, doći do onog što je tipično za Hrvatsku. U posadi je 60 ljudi s 20 kamera, rekla nam je Ana Barata PR agentica švedske državne televizije SVT.

**More, nebo i zelenilo**

No, odluka o snimanju emisije u Hrvatskoj nastala je i kao rezultat višegodišnjih kontakata produkcijske kuće Meter film i Predstavnštva Hrvatske turističke zajednice u Stockholmu koje je uz pomoć Glavnog ureda HTZ-a i sustava turističkih zajednica uspjelo naći prikladne lokacije za snimanje i kuću u kojima će boraviti natjecatelji. U svakoj epizodi će se prikazati i kratki prilog o turističkom odredištu koji će uz atraktivne kadrove sa snimanja natjecanja, budući da se snimaju na pomno odabranim lokacijama, biti nadasve od-

**Tko su natjecatelji?**

Plivačica Johanna Sjöberg, skakačica u vis Kajsa Bergqvist, karatistica Theresia "Thess" Larsson, hokejaš Tommy Söderström, nordijski skijaš Sven-Ake Lundbäck, boksačica Anna Laurell, nordijska skijašica Anna Olsson, natjecatelj u troskoku Christian Olsson, plivač Lars Frölander, jedrilicačka Marit Söderström Nord i nogometaš Thomas Ravelli.

lična prilika za dodatnu promidžbu prirodnih i kulturnih ljepota Istre te općenito Hrvatske na švedskom tržištu.

Prikazivanje ove emisije izvrsna je prilika za još veće etabliranje Hrvatske kao poželjne destinacije na švedskom tržištu i moglo bi doprinijeti porastu turističkog prometa s tog značajnog emitivnog tržišta.

**Sportski zadaci su različiti: trka s preprekama u vodi, čučanje pod pravim kutom-tko će duže izdržati, vuča kamenja u kamenolomu**

U četvrtak su se plivačica Johanna Sjöberg, skakačica u vis Kajsa Bergqvist, karatistica Theresia "Thess" Larsson, hokejaš Tommy Söderström, nordijski skijaš Sven-Ake Lundbäck i atletičar Mattias Sunneborn natjecali u trci s preprekama, a po njegovim znojnim i zapuhanim licima nakon izvršenja zadatka dalo se zaključiti da zadatak nije bio nimalo jednostavan. Kroz show gledatelje vodi Lars Michael Leijnegard poznatiji kao Micke.

**Teški zadaci**

- Natjecatelji žive u Oprtlju u jednoj kući gdje se također snima dio epizoda. Neki od sportskih zadataka su trka s preprekama u vodi, čučanje pod pravim kutom-tko će duže izdržati, vuča kamenja u vrsarskom kamenolomu Montraker. Nešto slično Big Brotheru u dijelu gdje se snimaju sekvence u kući, ali nema neprijateljstva, sve je u dobrom sportskom duhu, tako da opet nije Big Brother. Želimo da im je ugodno i da se dobro provedu. Teško je odgovoriti zašto je show tako popularan u Švedskoj. Jako su poznati švedski sportaši u njemu i ljudi ih na ovaj način bolje upoznaju. I ovo je svojevrsno natjecanje, a Švedani vole natjecanja. Koliko to znači za Hrvatsku vi prosudite, ali Švedanima je Hrvatska jako popularna za odmor i mislim da će ovako bolje upoznati Hrvatsku, otkriti ju više. Južni dio Hrvatske je jako poznat u Švedskoj, ali ne znam da li toliko poznaju Istru, rekao je voditelj projekta Anders Wistbacka sa SVT-a.

**Neka i tijelo školaraca ostane savršeno zdravo**

Ljeto je proletjelo, stasale su nove generacije prvašića, torbe su pune i raspored sati ispunjen. Kreće jedno novo razdoblje u životu svakog djeteta, kažu najljepše. Sigurno je tako, ali mi roditelji možemo tome pridonijeti još i više. Pokušajmo osigurati djeci još više igre i kretanja uz sve obaveze i sate koje moraju provesti učeći i pišući zadaće.

Nakon cijelog ljeta aktivnosti i kupanja, bezbrižne igre i zabave u vrtiću, nagla promjena životnih obaveza, teške školske torbe i povećanje broja sati provedenih u sjedenju u tim malim i mladim dječjim tijelima izaziva mnoštvo promjena. Glavice se pune, ali mišići, zglobovi, kosti, živci, srce i pluća trebaju pokret kako bi ostali zdravi, u funk-

kroz vlastiti primjer u djetetu izazovete interes i potaknete ga da se brine o svom vlastitom zdravlju kroz kretanje.

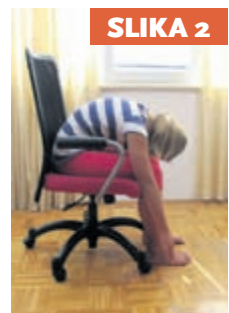
**Slika 1. i 2.** Pravilno sjedenje na stolici prvi je i najvažniji korak u sprječavanju pojave lošeg držanja. Manje je bitno da li je stolica skupa i dizajnerska, ali je jako važno kako se na njoj sjedi. Neka dijete sjedne tako da mu guza skroz dodiruje stražnji naslon kao i donji i gornji dio leđa te ramena. Stopala moraju biti u širini kukova i cijelom dužinom čvrsto na podu tako da i noge pruzmu jedan dio opterećenja prilikom sjedenja. Stopala uvijek možete podložiti s nekakvom kutijom, bitno je da ne vise u zraku ili da se samo prstima oslanjaju o

se namjerno savije u trupu i svojom glavom pokuša dotaknuti koljena. Uputite ga da se u toj poziciji njegovi mišići leđa istežu i da će više krvi doći i nahraniti ih. Ponavljajte kroz igru pokret uspravljanja i sagibanja osam puta. Koristite priču i uvijek djetetu dajte objašnjenje koje će razumjeti.

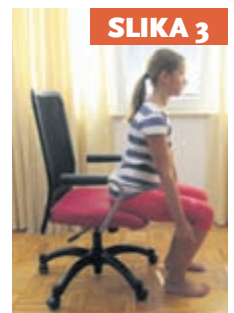
**Slika 3. i 4.** Jačanje prednjih mišića nogu iz sjedena na stolici. Dijete sjedi više na prednjem rubu stolice, paralelnih stopala u širini kukova. Ravnih leđa, udisajem, neka pomakne gornji dio tijela prema naprijed kao da vrhom glave želi dati gol. Izdisajem uz snažno stiskanje stopala o pod i zadržavajući ravna leđa neka se podigne sa stolice i stisne mišiće



SLIKA 1



SLIKA 2



SLIKA 3



SLIKA 4



SLIKA 5

ciji i time učinili vašeg školarca sretnim mladim čovjekom koji će svojim uspravnim stavom, snažnim i mobilnim tijelom zračiti samopouzdanjem i zadovoljstvom. Kroz mjesec rujan predložiti ću neke savjete i vježbe kako da si olakšate sate zajedničkog učenja, poboljšate koncentraciju kod djeteta, ali i ono najvažnije, da

pod. Udisajem neka se dijete što više uspravi u leđima i vratu kao da ga neka nevidljiva sila vuče prema stropu dok se guza i stopala odupiru u suprotnom smjeru. Ruke neka budu opušteno uz tijelo, a ramena spuštenu. Pitajte ga da li osjeća kako su mu se mišići leđa i trbuha napeli. Izdisajem neka

svojih nogu i guze. Povratak u sjed istim putem ravnih leđa i izbačene guze. Ponožite šest puta.

**Slika 5.** Istezanje stražnjih mišića leđa i nogu prstima do poda. Ovo je test koji jako malo djece uspješno može odraditi bez kukanja i negodovanja, ali budite uporni i zajedno odradite vježbu zadržavajući se u dubokom pretklonu opruženih koljena, kao na slici, uz brojanje do dvadeset ili u početku manje pa sve više. Ukoliko dlanovi upiju doći samo do visine koljena ili čak manje, stavite na pod neku klupicu ili kutiju pa neka se dijete dlanovima osloni na nju. Važno je da osjeća istezanje mišića iznad i ispod koljena. Poslužite se usporednom s njegovim omiljenim sportašem koji bez toga ne bi mogao biti uspješan ili nekim drugim trikom.

