

Vježbajte sa Sondom

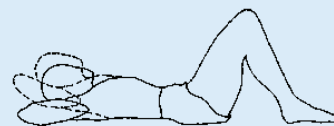
► Piše Hrvoje Barlović *

Vježba 1: Trbušnjaci

Startna pozicija: Legnite na leđa, ruke prekrížene stavite na grudi (lakša verzija) ili iza glave (teža verzija). Noge zatvaraju kut od 45 stupnjeva s podlogom.

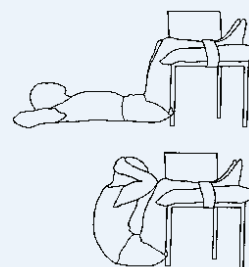
A. Izvođenje vježbe: Polagano kontrahirajte trbuh, te bradom krenite u smjeru koljena. Pritom odijžite samo polovicu leđa od podloge, na način da se lumbalni dio ne odijžite od podloge. Zastanite sekundu u krajnoj poziciji, te se polagano vratite u početni položaj.

B. Broj serija: vježbu izvodite u 4 serije po 20 i više ponavljanja.



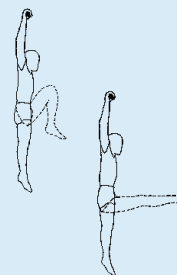
Vježba 2: Trbušnjaci sa stolicom

Startna pozicija: Kako bi noge stavili na povišeno, te time izolirali kontrakciju mišića abdomena, poslužiti će te se stolicom. Vježba se izvodi na isti način kao i predhodna, s nogama na stolici. Noge su pod kutem od 90 stupnjeva. U naprednijoj verziji bradu dižite do koljena, u početničkoj odvajajte leđa od poda kao i u predhodnoj vježbi, bez odizanja lumbalnog dijela leđa.



Vježba 3. Podizanje koljena

Startna pozicija: Stanite uz okvir vrata ili uz zid. Uхватite se rukama za okvir vrata ili ako stojite uz zid, ruke okrenute dlanovima prema zidu, položite uz tijelo i odijžite, jednu po jednu nogu od podloge, koljenom prema bradi, naizmjenice. Iz kranje radne pozicije nogu polagano vraćati u početni položaj istom brzinom kojom ste je i dizali na prsa. U naprednijoj verziji možete u krajnoj gornjoj poziciji, ekstenirati podkoljenicu, čime će te postići dodatnu kontrakciju trbušne muskulature, ali i kvadricepsa. Vježba se može izvoditi naizmjenice, svaka noga po deset ponavljanja ili jednostrano deset lijeva, deset desna, u tri do četiri serije.



Vježba 4: koljeno na bradu

Početni položaj: Legnite na leđa. Ispružite noge. Naizmjenice odijžite jednu pa drugu nogu, koljenom prema bradi, pritom ne odijžući donji dio leđa od podloge. Isti pokret može poslužiti za istezanje leđa, u kojem će te uhvatiti svoju nogu sa stražnje strane, objeručke, pritom gurajući koljeno prema bradi. U krajnoj poziciji u kojoj osjećate istezanje, ali ne i bol, ostati 30 sekundi te vratiti u početni položaj. Ponoviti s drugom nogom.



Vježba 5: Hip Rolling

Početni položaj: Legnite na Vaša leđa, na čvrstu površinu.

Oba koljena savijena, stopala na podlozi.

Akcija: Prekrižite ruke preko prsa. Glavu rotirajte na lijevu stranu, a koljena na desnu. Dopustite Vašim koljenima da se opuste i silaze bez prisiljavanja. Zadržati položaj petnaestak sekundi, polagano se vratiti u početni položaj, te ponoviti na suprotnoj strani. Vježba služi za istezanje kralježnice. Vrlo je bitno pritom ne uzrokovati bol.



Vježba 6: odizanje zdjelice

Početni položaj: Kao i kod predhodne vježbe.

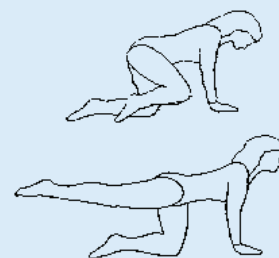
Akcija: Uprite se o pete, kontrahirajte mišiće trbuha i odijžite stražnjicu gurajući kukove prema gore. Zadržati u krajnoj poziciji pet do šest sekundi i polagano se vratiti u početni položaj. Izvoditi 4 serije od 10 do 20 ponavljanja. Kasnije povećavati broj ponavljanja. Nemojte zadržavati dah. Dišite slobodno kao i kod ostalih vježbi.



Vježba 7: Hip Extenzija

Početni položaj: Početna pozicija izvodi se na način da su dlanovi i koljena na podlozi, tzv. sve četiri na podlozi. Leđa su ravna, pogled usmjeren prema naprijed, pritom ispršeni, nikako pogrbljenih leđa.

Akcija: Desnu nogu odignite s podloge, krenite koljenom prema prsima. U krajnjoj mogućoj poziciji zadržite sekundu, te istu nogu, bez spuštavanja na podlogu, opružite prema nazad. Ispružite nogu do kraja, pritom kontrahirajući mišiće stražnjice. Zadržite u krajnjem položaju 2-3 sekunde, te vratite u početnu poziciju. Broj ponavljanja po nozi od 10-20. Broj serija za svaku nogu 4-5. Vježbu izvoditi naizmjenice, desna pa lijeva noga.

**Vježba 8: Hiperekstenzija**

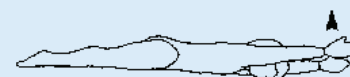
Početni položaj: Legnite na trbuh. Opružite noge, ruke stavite ispružene uz tijelo. Odignite minimalno prsa od podloge, kao glavu i vrat. U ovoj fazi vježbe ne smijete osjetiti naprezanje.

Akcija: Glavu i ramena, zatim prsa polagano odizati od podloge do gornje granice. Vježbu ne izvodite trzajevima, već polaganim i konstantnim kontrakcijama. U završnoj poziciji zadržati se dvije sekunde, te se brzinom kojom ste odizali tijelo od podloge, spuštati u početni položaj. Broj serija 4-5.

**Vježba 9: Swimming**


Početni položaj: Kao i kod predhodne vježbe, samo su ruke ispružene ispred glave.

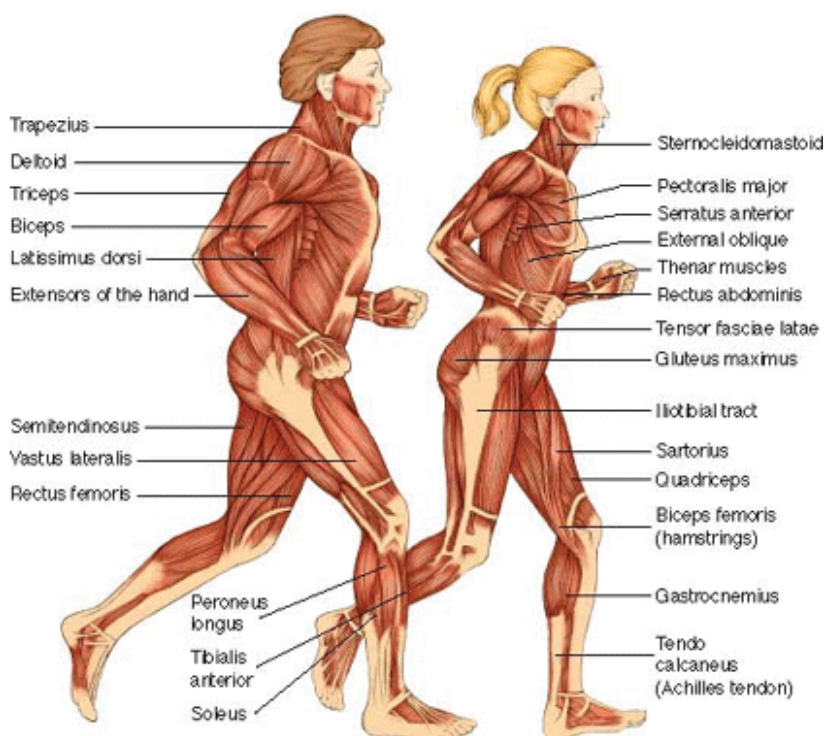
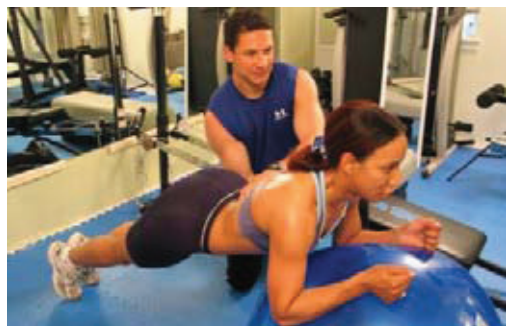
Akcija: Podignite desnu ruku, s rukom položenom tako da palac pokazuje prema gore. Držeći desnu ruku u zraku, podignite lijevu nogu, ispruženu. Zadržite dvije sekunde, vratite u početni položaj, isto ponovite sa suprotnom stranom. Vježbu izvoditi u tri serije, nakon gore navedene vježbe, od 10-15 ponavljanja, svaka strana tijela.



Zajednički trening

Zjednički trening u slučaju ljubavih parova ne samo da pridonosi boljem fizičkom stanju i ljepšem izgledu već poboljšava i kvalitetu veze.

Prilikom treninga u stanju fizičkog napora povećano je lučenje određenih hormona koji se i luči prilikom seksualnog odnosa. Samim time kao i treningom u paru povećava se podsvjesno osjećaj povezanosti između ljubavnika. Nakon treninga, dokazano je, povećane su razine muškog spolnog hormona testosterona kod obaju spolova. Nerijetko je posljedica povećani libido koji završava dodatnim treningom u krevetu. Dakle, trening u paru ne može biti loša kombinacija. 



Masne stanice se prilagođavaju dijeti

Mnoga su dobro dokumentirana istraživanja otkrila slijedeće činjenice;

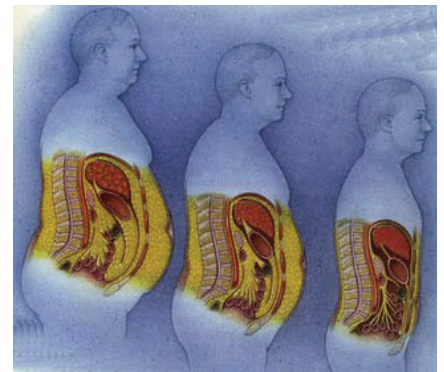
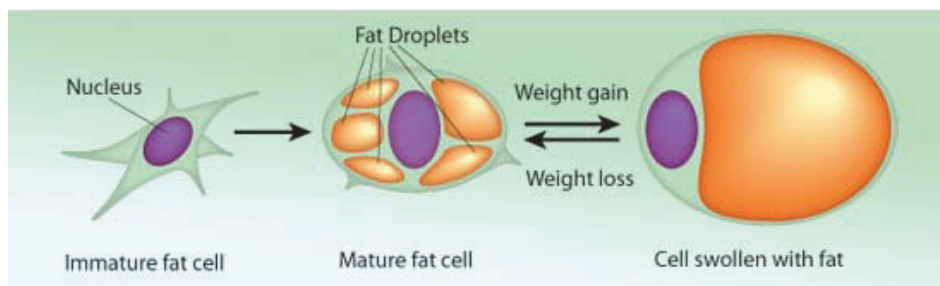
Ljudi kvalitetnije gube kilograme kada su na dijeti sa povećanim unosom proteina i sa smanjenim unosom ugljikohidrata.

Tako je skupina ljudi koji su provodili dijetu jedući uglavnom povrće, meso ribu i

konzumirajući proteinske shakeove, imali vidljive rezultate u gubitku tjelesnih masnoća a zadržajući pritom kvalitetnu mišićnu masu.

Tajna leži u činjenici da se bjelančevine pretveraju u šećer te tako održavaju konstantne razine u krvi. Istovremeno se za

čak 60% smanjuje količina enzima koji su pokretači sinteze masti. Zaključak je da se metabolizam masnih stanica mijenja s načinom prehrane koji provodimo. **S**



Sokovi mogu smanjiti opasnost od Alzheimer

Učestalo konzumiranje voćnih prirodnih sokova može smanjiti opasnost od Alzheimerove bolesti – sugerira AMERICAN JOURNAL OF MEDICINE.

Znanstvenici su deset godina pratili skupinu od 2000 ljudi i utvrdili da je opasnost od Alzheimerove bolesti manja za 76% manja u osoba koje piju prirodni iscjeđeni sok više od tri puta tjedno. **S**

