



I sit i fit!

ISPROBAJ RECEPTE SA ŠUNKOM:

Punjena jaja - brzo i slasno!

Bez glutena: Pizzete od cvjetače

Salata sa šunkom, kupusom i bobom

Složi sendvič s proteinskim kruhom

Do zadnje žlice: Kremasto varivo s batatom

+ 10 razloga zašto

obožavamo šunke



10 (i više) razloga zašto obožavamo šunke

Ako ste mislili da šunke volimo samo zato što su tako ukusne i taaaaako fine, varate se. Razloga je puno!

Krenut ćemo od prvog i najočitijeg razloga zašto toliko volimo šunke. Zato što se slažu s brojnim jelima. Idu s kruhom, idu i na kruh. Idu s kajganom, idu i u nju. Salata? Može, samo ih narežemo. Tijesto za pizzu? Ma može, samo ih nježno položimo na već zapečeni umak od rajčice i sir koji se rasteže. Drugi razlog? Šunke su izrazito praktične. Bilo da ih kupujete svježe na odjelu delikatesa, cijele u komadu ili već narezane u pliticama, svejedno je. Uvijek ćete jednako uživati u njima.

Ideš na dijete? Idu i šunke!

Treći razlog zašto volimo šunke, posebice PIK Šunku u ovitku i PIK Kuhanu šunku koje imaju samo 2% masnoće, jest taj što spadaju u lagana mesna jela. Pa ako se odlučite na neku od popularnih dijeta – Whole30, Ciklična, Paleo, Atkinsova,

Dukan ili Keto (LCHF) – koje dopuštaju konzumaciju mesa, birajte šunke. Čvrsto četvrto mjesto za ljubav prema šunkama jest njihov okus i sočna konzistencija. Nećemo si lagati, tko je ikad probao šunke od kvalitetnog svinječeg buta i ostao ravnodušan prema njima? Točno tako, ne poznajete nikoga s takvom dijagnozom.

I solo i s ekipom

Na petom mjestu naše liste prigodno se nalazi – prigodnost! Šunke su jednostavno prigodan odabir za svaku situaciju. Kad sami sjedite ispred TV-a i upijate omiljenu sapunicu ili kad na vrata nahrupe prijatelji, rođaci, susjedi... samo narežete ili otvorite šunke i već ste u njihovim očima vrhunski domaćin. Na šestom mjestu je činjenica koju možda i niste znali, a to je da su PIK-ove šun-

ke, šunke u pravom smislu te riječi jer "šunka" znači da meso dolazi isključivo od svinječeg buta. Odlična je ova lista, nešto ste i naučili! Na sedmom mjestu nalazi se miris šunke koji nas redovito vraća u djetinjstvo i miriše na mamin doručak ili bakin sendvič za večeru.

Taman za Instagram

Na osmom mjestu najvažnijih razloga zašto volimo šunke nalazi se jedan potpuno

ne očekivan – šunka je dobar Instagram model! Zbog svoje roskaste boje, odlično će izgledati na vašim gastro-Instagram fotografijama, bez obzira u čemu se nalazi. Razlog broj devet je sasvim sebične prirode i kaže – u šunkama često uživamo kad nam se baš jako ne da kuhati, a želimo pojesti nešto hranjivo, ukusno i zasitno. Posljednji od 10 razloga? Čak i ako niste na dijeti, a želite se hraniti zdravije i paziti što unosite u svoje tijelo, šunke su i dalje jedan od boljih (mesnih) odabira.

Zašto odabrati PIK šunke s 2% masnoće

Gledamo li po trgovačkim nazivima, mnogo se toga naziva šunkom, no prava šunka je samo ona napravljena od svinječeg buta, poput PIK Šunke u ovitku ili PIK Kuhane šunke. Evo 7 argumenta zašto su najbolje za doručak, večeru ili ručak.

- 1** Sadrže samo 2 % masnoće. To ih čini odličnim odabirom za sve vas koji pazite na svoje tijelo, koji vježbate, trčite, plivate, ronite, skačete u dalj ili vozite bicikl.
- 2** Obrađene su ručno. To znači da se biraju najfiniji komadi svinječeg buta i potom se ručno odstranjuje višak masnoće i vezivnog tkiva.
- 3** Nema dodataka. Pojačivači okusa? Nema ih. Umjetna bojila? Nula posto. Gluten? Ni u tragovima. Soja? Ma ni čuti!
- 4** Manje soli, više okusa. Navedene PIK šunke imaju smanjen udio soli za 25 %. To znači da možete bezbrižnije uživati u njima.
- 5** S PIK šunkama ne trebate birati između zdravog i ukusnog obroka. PIK šunke su i jedno i drugo.
- 6** Više pakiranja, više izbora. Svježe narezane na odjelu delikatesa u vašoj trgovini? U manjem ili većem pakiranju? Narezane u pliticu? Birajte!
- 7** Prave su šunke. Napravljene su od kvalitetnog mesa svinječeg buta. Jedino što se istinski može zvati šunkom.





JAJA PUNJENA SALATOM OD ŠUNKE



KOMADA
10



ZAHTJEVNOST
jednostavno



VRIJEME
do 30 minuta

175 g **PIK Kuhane šunke ili
PIK Šunke u ovitku**

5 tvrdo kuhanih jaja

120 g krem sira

5-6 manjih kiselih krastavaca

4 žlice majoneze *light*

1 žličica senfa

sol, papar (po želji)

1. Tvrdo kuhana jaja prereži na pola po dužini. Izvadi žumanjke.
2. Šunku usitni nožem ili u sjeckalici, pazeći da se ne pretvori u pastu. Krastavce također usitni.
3. Šunku i krastavce pomiješaj s krem sirom. Namrvi kuhane žumanjke pa dodaj majonezu i senf. Doradi okus solju i paprom, po želji.
4. Smjesu stavi u vrećicu za ukrašavanje pa napuni svaku polovicu jajeta. Ovo možeš napraviti i žličicom.
5. Pospi nasjeckanim svježim peršinom ili vlascom pa posluži.





PIZZETE OD CVJETAČE SA ŠUNKOM I SIROM



KOMADA
8



ZAHTJEVNOST
srednje zahtjevno



VRIJEME
više od 60 minuta

ZA TIJESTO:

600 g cvjetače

70 g ribanog parmezana

100 g tvrdog sira (cheddar, gauda)

1 jaje

ZA NADJEV:

PIK Šunka u ovitku

umak od rajčice

tvrdi sir

svježa rajčica i bosiljak

1. Operi cvjetaču pa je razlomi na manje cvjetiče i usitni u sjeckalici na veličinu riže. Trebaš ukupno 600 g "riže" od cvjetače. Dinstaj je na tavi oko 5 minuta, bez dodatka ulja.
2. Ohlađenu cvjetaču stavi u gazu i dobro ocijedi. Pomiješaj je s jajetom i naribanim sirevima. Dobit ćeš ljepljivo tijesto. Oblikuj pizzete promjera 10-ak cm, a debljine do 0,5 cm.
3. Peci tijesto u prethodno zagrijanoj pećnici na 200°C oko 10 minuta.
4. Izvadi tijesto iz pećnice pa svaku pizzetu premaži umakom od rajčice, dodaj šnitu PIK Šunke u ovitku, naribani sir, manje komade šunke i rajčicu. Stavi u pećnicu na nekoliko minuta, dok se sir ne rastopi.





SALATA SA ŠUNKOM, KUPUSOM I BOBOM



PORCIJE
2



ZAHTJEVNOST
jednostavno



VRIJEME
do 15 minuta

175 g **PIK Kuhane šunke**

ili **PIK Šunke u ovitku**

2 šalice bijelog i ljubičastog kupusa

1/2 šalice naribane mrkve

1/2 šalice kuhanog boba

1/2 velike crvene paprike

2 manja mlada luka

1 žličica svježeg đumbira

neslani kikiriki

listovi svježeg korijandera

ZA PRELJEV:

4 žlice maslinovog ulja

1 limun (sok)

1 žlica soja umaka

ljuti umak (po želji)

1. Šunku nareži na kockice. Naribaj oba kupusa i mrkvu, a papriku i mladi luk nareži na trakice, odnosno kolutiće. Đumbir sitno naribaj.
2. U zdjeli pomiješaj sve sastojke za salatu pa dodaj grubo nasjeckani kikiriki i usitnjene listove svježeg korijandera.
3. U zdjelici pomiješaj sve sastojke za preljev pa njime začini salatu. Dobro promiješaj.
4. Salatu posluži s kriškom limete i dodatnim kikirikijem, po želji.





SENDVIČ SA ŠUNKOM I PROTEINSKIM KRUHOM



BEZ GLUTENA



ZAHTJEVNOST
srednje zahtjevno



VRIJEME
više od 60 minuta

ZA KRUH:

250 g suncokretovih sjemenki
60 g bučinih sjemenki
100 g lješnjaka
300 g sitnih zobnih pahuljica
180 g usitnjenih sjemenki lana
40 g psyllium ljuskica
1 žlica soli
1 žlica meda
6 žlica maslinovog ulja
500 ml mlake vode

ZA SENDVIČ:

PIK Šunka u ovitku, krem sir,
dimljeni sir, krastavac, rajčica,
klice brokule

1. Sjemenke suncokreta i buče te lješnjake tostiraj u pećnici 10-ak minuta. Ohladi pa usitni u sjeckalici.
2. Pomiješaj s ostalim sastojcima za kruh. Mijesi tijesto rukama oko 5 minuta da se sastojci dobro povežu.
3. Kalup dimenzija 11x30 cm (ili neki drugi po želji) obloži papirom za pečenje. Utisni tijesto u kalup pa ga pospi sjemenkama suncokreta i buče.
4. Peci oko sat vremena na temperaturi od 180°C. Ohladi kruh pa napravi bogati sendvič s omiljenom PIK šunkom i povrćem te klicama.





KREMASTO VARIVO SA ŠUNKOM, BATATOM I KUKURUZOM



PORCIJE
4



ZAHTJEVNOST
jednostavno



VRIJEME
do 30 minuta

1 srednje veliki luk
2 mrkve
2 stabljike celera
1 batat
1 crvena paprika
1 žlica protisnutog češnjaka
100 g kukuruza
170 g **PIK Kuhane šunke**
600 ml povrtnog temeljca
200 ml vrhnja za kuhanje
70 g cheddar sira
1/2 žličice soli
svježe mljeveni papar
svježi peršin

1. Sitno nasjeckaj luk pa ga pirjaj nekoliko minuta. Dodaj mrkvu narezanu na kolutove i celer nasjeckan na kvadratiće. Pirjaj oko 5 minuta.
2. Dodaj svježu crvenu papriku narezanu na kvadratiće i protisnuti češnjak, oko 3 režnja. Pirjaj dodatnih 5 minuta.
3. Ulij temeljac i ubaci kockice batata. Posoli i popapri pa kuhaj dok povrće ne omekša, oko 10 minuta.
4. Dodaj kukuruz iz konzerve, PIK Kuhanu šunku narezanu na kockice i vrhnje za kuhanje pa pusti da prokuha.
5. Ukloni varivo s vatre i dodaj ribani sir. Miješaj dok se ne otopi. Pospisi sitno sjeckanim peršinom i posluži.





I sit i fit!

Savjeti za bolju figuru

kriju se na tanjuru!

Kako pravilno vježbati doma

bez opreme

KORAK PO KORAK:

Vodič kroz vježbe za cijelo tijelo





Savjeti za bolju figuru kriju se na tanjuru

1. Mudro birajte šećere!

Znate onu noćnu moru iz djetinjstva kada bi djeca pitala roditelje imaju li išta slatko, a oni bi im odgovorili: "Ima. Jabuka!". Eh, u pravilnoj prehrani zaista vrijedi to pravilo. Možda vam je okus čokolade na nepcu primamljiviji od onog koji ima jabuka, ali ako želite postići neke rezultate, onda ipak češće birajte jabuku. U slučaju da baš ne možete bez čokolade, birajte onu s većim udjelom kaka.

2. Prije spavanja unosite što manje ugljikohidrata!

Ugljikohidrate nalazimo i u banani i u rođendanskoj torti. Dok mnogima neće pasti na pamet pojesti komad kremaste torte prije spavanja jer "kasno je", utješit će se bananom jer "ona je zdrava". Međutim, kako dan prolazi unos ugljikohidrata se treba postupno smanjivati. Stoga je poželjno da se posljednji obrok u danu sastoji od namirnica koje se ne mogu pohvaliti značajnim udjelom ugljikohidrata.

3. Začinite hranu, ali pazite čime!

Kada jedete uravnoteženo i pravilno, može vam se učiniti da je sve puno zabranjeno. Da, zabranjuje se ono što stvarno nije dobro za vas. Međutim, dopušta se toliko toga, i to posebice kada je riječ o začini. Kurkuma, cimet, kajenski papar, chilli papričice ili đumbir tek su neki od začina koji imaju niz dobrobiti, među kojima je i poticanje metabolizma. Istražite ih i uživajte u bogatstvu okusa, boja i mirisa!

4. Ne stresirajte se zbog hrane!

Pravilna prehrana u kombinaciji s vježbanjem nisu tu da vas kažnjavaju. Tu su da biste se osjećali bolje. Na kraju krajeva, ne pripremate se za Olimpijske igre pa da morate biti u sportsko-spartanskim režimima. Ako vam se nekad jede hamburger, pa pojedite ga! Samo je problem ako vam se svaki dan jede. Tada ipak budite jači i recite NE. Kao što ne trebate dopustiti *junk* hrani da robuje vama, ne dopustite ni drugoj krajnosti.



Svladajte prvi trening!

Svako pravo vježbanje započinje – pravilnom prehranom

Želite biti fit, ali nikako se ne možete natjerati na vježbanje? Možda će vam biti lakše ako budete znali da svako pravo vježbanje započinje – na vašem tanjuru. Baš zbog toga, ako vam nedostaje motivacije za vježbanje, pokušajte je najprije stvoriti uravnoteženim i pravilnim obrocima.

Nahranite i sebe i svoje mišiće proteinima

Proteini su temelj naših mišića i njihov unos treba biti stabilan tijekom cijeloga dana. No, budući da bi prvi obrok u danu trebao biti najobilniji, preporuka je da se upravo doručkom unese najveća količina visokovrijednih proteina. Oni će sačuvati mišiće i produljiti osjećaj sitosti.

Upravo takvi proteini su oni životinjskog podrijetla. Tako, recimo, meso (uključujući i šunku) može sadržavati između 15 i 50 posto proteina. Postotak, naravno, ovisi o vrsti mesa ili mesnog proizvoda.

Primjerice, porcija od 85 do 100 grama PIK Kuhane šunke i PIK Šunke u ovitku zadovoljit će 30 do 50 posto dnevnih potreba za proteinima. Osim toga, PIK šunke sadrže tek 2 posto masnoće, a mogu se pohvaliti i smanjenim udjelom soli za čak 25 posto.

Stoga, ako ste naviknuli na topli sendvič za doručak, onda je poželjno da se sastoji od kruha ili peciva od cjelovitog brašna i PIK šunke s malim udjelom masnoće. Za dodatni užitak uvijek ga možete obogatiti svježom salatnom ili nekim drugim hrskavim povrćem. Ako ipak više volite zobene pahuljice, svakako ih kombinirajte uz orašaste plodove,



mlijeko ili jogurt kako biste osigurali prijeko potrebne proteine, a šunku ukomponirajte u sljedeći međuobrok kada vam bude potrebna koncentracija, a ne obrok koji će vas uspavati.

Ugljikohidrate NE TREBA izbjegavati

Danas se često može naići na savjete koji govore da se ugljikohidrati pošto-poto trebaju izbjegavati, kao da su najveće zlo. To je apsolutno pogrešno! Naime, od dnevnog unosa kalorija, čak između 45 i 65 posto njih treba dolaziti od ugljikohidrata. I to je posebno važno znati ako vježbate.

Naravno, još je važnije znati koje ugljikohidrate unosite. Nije isto pojesti vrećicu čipsa, odnosno hrpu jednostavnih, i k tomu prerađenih ugljikohidrata i, recimo, *homemade* energetske pločicu od zobnih pahuljica. Dakle, ni slučajno ne bježite od ugljikohidrata. Međutim, kako bi vama bilo jednostavnije i u vježbanju i u povećanju energije, češće birajte one složene ugljikohidrate poput zobnih pahuljica za doručak, smeđe riže, integralne tjestenine i slično.

Budući da je pravilna prehrana prvi trening koji trebate svladati, u svoj jelovnik uključite kvalitetne *snackove*. Opskrbite svoj organizam vitaminima i mineralima unosom voća i povrća (najbolje je birati sezonsko), ali i zdravim mastima kojih je sasvim dovoljno u orašastim plodovima, avokadu ili kvalitetnim biljnim uljima.

Kada svladate ovaj prvi (i najteži!) trening, slobodno se bacite i na one "prave" koji će vam s vremenom postati itekako zabavni.



Malim koracima do velikih rezultata

Vježbanjem gubite kilograme i stres, a dobivate energiju i sreću

Ako planirate početi s vježbanjem, čestitamo. Odluka da povećate svoju aktivnost prvi je korak koji vas vodi prema čarima i dobrobitima vježbanja. Osim čvršćih mišića, vježbanje će vam dati više energije, samopouzdanja i – sreće. Prije nego se bacite u vježbačke vode, pročitajte što je za početak dobro znati.

Vježbanje je kao kuhanje, ovo i zašto

Nisu iste vježbe za osobe koje žele smršaviti, za one koje žele dobiti na masi ili pak za one koje žele doći u top formu (istrčati maraton, recimo). Prije nego krenete s vježbanjem, zapitajte se što želite i što vam treba.

Slično je kao i s kuhanjem. Imate određeno jelo kao cilj (smanjenje masnih naslaga/povećanje mišićne mase i slično). Da dođete do njega, potrebni su vam sa-

stojci (vježbe). Kada nabavite sastojke, slijedite recept (raspored vaših treninga). Pristupite li vježbanju tako, vidjet ćete kako i nije tako strašno i teško kao što vam se možda na prvu čini.

Toliko je vježbi koje se mogu raditi doma

Današnji je najveći problem s vježbanjem taj da su društvene mreže preplavljene isklesanim tijelima ljudi koji doslovno žive fitness ili bodybuilding.

Kada to gledate, pomislite da je nemoguće ijednom "običnom smrtniku" doći do te razine. Kao prvo, naravno da nije nemoguće. Kao drugo, do takvog se izgleda ne dolazi preko noći, a kao treće, vi i ne morate tako izgledati. Najbitnije je da budete zdravi i da se osjećate dobro, i to tijekom cijelog procesa.

Za početak vam nisu potrebni svi suplementi i dodaci prehrani koje inače koriste ljudi koje vidate na društvenim mrežama. Nisu vam potrebne ni skupe članarine za teretane ili privatni treneri. Za početak je dovoljno vježbanje u toplini vašeg doma. Čučnjevi, iskoraci, trbušnjaci ili izdržajci. Sve te vježbe imaju toliko varijacija, a sve ih radite samo vlastitom težinom. Uostalom, za početak vam nije potreban ni trening koji će trajati sat-sat i pol. Pola sata dnevno sasvim je dovo-

ljno da se "ufurate" u proces vježbanja. Bitno je početi malim koracima!

Za početak birajte rekreaciju koja vam je zabavna

Iako ćete tijekom vježbanja osjećati bol u mišićima (i to je dobro!), za početak joj se nemojte prenaplo izlagati. Nemojte odmah raditi najteže vježbe s najviše ponavljanja. Kako biste vježbanje uveli u svoju dnevnu rutinu, pronađite onu vrstu rekreacije koja vam je najbliža.

Ako volite timske sportove, nađite ekipu za košarku, odbojku, nogomet ili slično. Ako vam je primamljivija pomisao da se sami rekreirate, tu je uvijek trčanje, vježbanje doma, teretana ili bicikliranje. Tek kada malo zagrijete tijelo onim što volite, polako prijedite na teže, zahtjevnije i – bolnije vježbe.

Naučite disati i dobro se odmarajte za još bolje rezultate

Dok svi savjetuju kako pravilno izvoditi vježbe, koje su vježbe dobre za određenu skupinu mišića i koliko ponavljanja trebate napraviti, pročitajte i što trebate raditi osim vježbanja. Tek tako ćete poboljšati efekte svojih treninga.

1. Najprije naučite kako pravilno disati

Disanje je jedna od važnijih stvari na koje trebate pripaziti dok trenirate. Koliko god vam se to čini beznačajno jer je tako uobičajeno, znajte da nije. Kada krenete vježbati, a znate da je disanje bitno, može vas zbuniti previše razmišljanja o tome kada je vrijeme za uzdah, a kada za izdah. Važnije od toga je da nikad, ali nikad ne držite dah u sebi. Tek tada će vam pravilno disanje za vrijeme vježbanja doći potpuno prirodno.

2. Bez zagrijavanja ni ne pomišljajte na trening

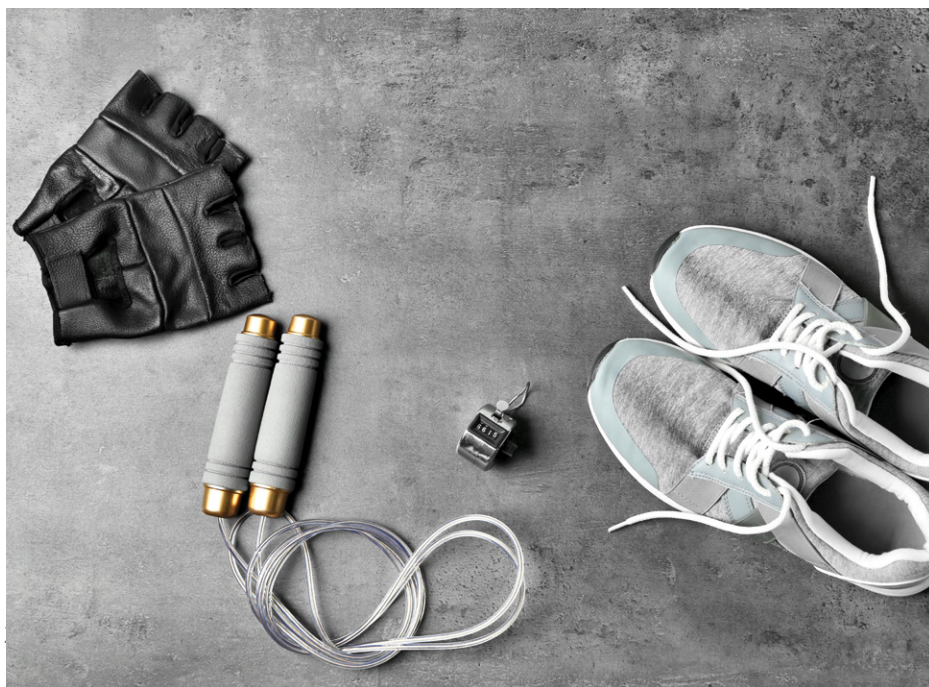
Prije svake vježbe, bez obzira na to koliko ona početnička bila, obvezno se zagrijte. Zagrijavanje je, zapravo, najvažniji dio treninga, i to posebno kada ste novi u svijetu treninga i vježbanja. Zagrijavanjem ćete povećati produktivnost svojih treninga, ali što je još važnije – spriječit ćete moguće povrede.

3. Nije bitno kako rade drugi, bitni ste vi

Jedna od stvari koja može najviše demotivirati početnike u vježbanju je usporedba s drugima. Nemojte gledati koliko je netko drugi izgubio centimetara u struku, koliko može napraviti ponavljanja i slično. Svatko napreduje u svom ritmu, a vi se držite svoga. Kada je vježbanje u pitanju, zaboravite na žurbu. Neka vam misao vodilja u cijelom procesu vježbanja bude: Požurite polako.

4. Odmor je najvažniji dio svakog treninga

Kada opterećujete mišiće, oni dožive svojevrsni šok. Ako ih svaki dan iznova opterećujete, nećete im dati priliku da se oporave. Samim tim im nećete dati ni priliku za razvoj. Kada počinjete s vježbanjem, dovoljna su vam tri treninga tjedno. U danima pauze odmarajte i ne zaboravite tijelo pripremiti za idući trening. Kako? Pravilnom prehranom, naravno!





Osnovne vježbe za fit figuru – bez opreme i teretane

Želite živjeti zdravije, osjećati se bolje i doći u formu? Za to ne trebate donositi velike odluke, odlaziti u teretanu niti trošiti na skupu opremu.

Takozvane *total body workout* ili vježbe za cijelo tijelo, a koje možete raditi kod kuće i bez ikakve opreme, odličan su start za sve koji se žele pokrenuti. Za početak – ne trebate plaćati članarinu za teretanu. Bit će dovoljno par kvadratnih metra prostora u kući ili stanu. Potom ne trebate kupovati nikakve utege, bučice niti šipke. Težina vašeg tijela bit će dovoljna da razbudi i optereti vaše mišiće. Vježbe koje vam predstavljamo u nastavku nisu samo za početnike. One se preporučuju i onima koji se redovito bave sportom, trče, rekreativno igraju nogomet i sl. Najčešći izgovor koji

svi koristimo je – nemam vremena za vježbanje. Uz ove naše prijedloge trebati će vam zaista 15 do 20 minuta vremena. Već nakon prvog vježbanja osjećati ćete se bolje, poletnije i zdravije. Postane li vam vježbanje kod kuće navika – s vremenom možete očekivati fantastične rezultate. Zato izgovore pospremite negdje daleko od očiju, pratite vježbe u nastavku i već danas napravite prvi korak prema zdravijem životu, boljoj figuri i boljoj formi. I nikako ne zaboravite – kvalitetno istezanje prije ili poslije vježbanja, kao i dani odmora jednako su važni kao i samo vježbanje.

1. DOBRO JUTRO



- vježbu započni u stojećem položaju s nogama raširenim u širini kukova (raskoračni stav), a rukama prekrizanim na prsima
- natrag sa stražnjicom (guraj kukove natrag), a trup pretkloni prema naprijed tako da je paralelan s tlom
- trup je stabilan, a leđa ravna
- vježba aktivira stražnjicu i stražnju ložu

2. OBRNUTI ISKORAK

10 PONAVLJANJA



- iz stojeće pozicije zakorači jednom nogom daleko iza sebe
- savij oba koljena do 90 stupnjeva
- smjer koljena prednje noge mora biti u smjeru prstiju stopala prednje noge
- vježba aktivira donji dio tijela (kvadriceps, stražnja loža, stražnjica)

3. ČUČANJ S ABDUKCIJOM



- započni vježbu raskoračnim stavom i prstima stopala blago zarotiranim prema van
- kukove spuštaj vertikalno i blago unatrag pa ih vrati gore s istodobnim odnoženjem jedne noge
- isto ponovi s odnoženjem druge noge
- prilikom čučnja pazi da ti koljena prate smjer prstiju na stopalima
- vježba aktivira donji dio tijela (najviše stražnjicu)

4. LATERALNI ISKORAK



- iz širokog raskoračnog stava neutralne kralježnice spusti se u iskorak na jednu nogu, a zatim na drugu
- pazi da se kukovi kreću vertikalno prema dolje i unatrag i da je smjer koljena u smjeru prstiju na stopalima
- punim stopalom održavaj kontakt s podlogom
- vježba aktivira donji dio tijela (stražnja loža, kvadriceps, stražnjica)

5. NAIZMJENIČNI V-UP



- ležeći na leđima istovremeno podiži obje ruke i jednu nogu dok druga ostaje na podlozi
- u gornjoj poziciji se ruke i stopalo dodiruju
- prilikom dizanja i spuštanja trupa, pokret se radi preko cijele kralježnice
- ponovi za obje noge
- vježba aktivira trup (trbušne mišiće i pregibače kukova)

6. OBRNUTI MOST



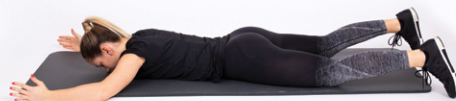
- sjedni na podlogu s nogama savijenim na 90 stupnjeva, ispruženim rukama i dlanovima položenim iza tijela
- podiži kukove vertikalno prema gore dok je pogled usmjeren prema naprijed
- vježba aktivira stražnjicu, stražnju ložu i trup

7. SUPER(WO)MAN

10 PONAVLJANJA



1.



2.

- leži potrbuške na podlogu s rukama ispruženim iznad glave
- istovremeno podiži noge i gornji dio tijela
- u gornjoj poziciji oslanjaj se na trbuh i kukove
- važno je gurati ramena što dalje od ušiju (prema natrag i dolje)
- vježba aktivira cijeli stražnji lanac (leđa, rame, stražnjicu, stražnju ložu)

8. PLANK S DIGNUTOM NOGOM U EKSTENZIJI

15 SEKUNDI SVAKA NOGA



1.



2.

- iz pozicije planka digni jednu nogu u zanoženje i spusti
- isto ponovi s drugom nogom
- nogu digni maksimalno visoko bez savijanja u donjem dijelu leđa
- vježba aktivira ponajviše trup (trbušne mišiće) i stražnjicu

9. PODIZANJE KUKA U BOČNOM PLANKU

10-12 PONAVLJANJA



1.



2.

- kreni s pomoćnom pozicijom bočnog planka – unutrašnja noga je savijena i potkoljenica dodiruje podlogu
- ispruži vanjsku nogu i kukove podiži vertikalno prema gore
- pazi da ti je vanjska noga uvijek odvojena od podloge
- ponovi vježbu za drugu stranu
- vježba aktivira stražnjicu

10. SKLEK NA KOLJENIMA

10 PONAVLJANJA



1.



2.

- osloni se na dlanove i koljena, a tijelo spuštaj kao cjelinu prema podlozi, uz savijanje u lakatnom zglobu
- laktovi idu uz tijelo i važno je da su trbušni mišići napeti
- pazi da ne savijaš lumbalni dio leđa
- vježba aktivira prsne mišiće, mišiće trupa i ruku



Uz PIK šunke lako je biti

i sit... i fit!



SAMO
20%
MASNOĆE

