

Grilēts ananass ar kokosriekstu un laima saldējumu

- 600 ml kvalitatīva kokosriekstu piena • 230 g saldā krējuma • 7 olu dzeltenumi •
- 50 ml laima sulas • 200 g cukura • 1,1 kg svaiga ananasa • 3 ēdk medus •

Gatavo saldējumu

1. Laima sulai pievieno cukuru un maisot vāri, līdz cukurs ir izkusis.
2. Liec bļodā olu dzeltenumus un maisot lēnām pievieno sīrupu.
3. Citā katlīnā lej saldo krējumu un kokosriekstu pienu, uzkaršē (-75 °).
4. Maisot olu dzelteni un sīrupa masu, lēnām pievieno uzkaršēto saldā krējuma un kokosriekstu piena masu.
5. Iegūto masu izkās, atdzesē, lej saldējuma gatavošanas ierīcē vai gatavo saldējumu bez tās (sk. 191. lpp.).

Grilē ananasu

1. Nogriez ananasam mizu, izgriez cieto vidu, sagriez -1 cm biezus gredzenus.
2. Iezied ananasa gredzenus ar izkausētu medu un cep uzkaršētā grilā (250 °C) 1 min no katras puses.

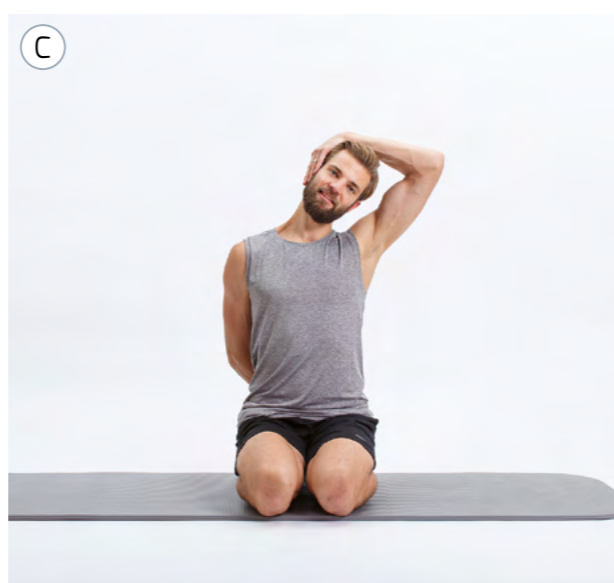
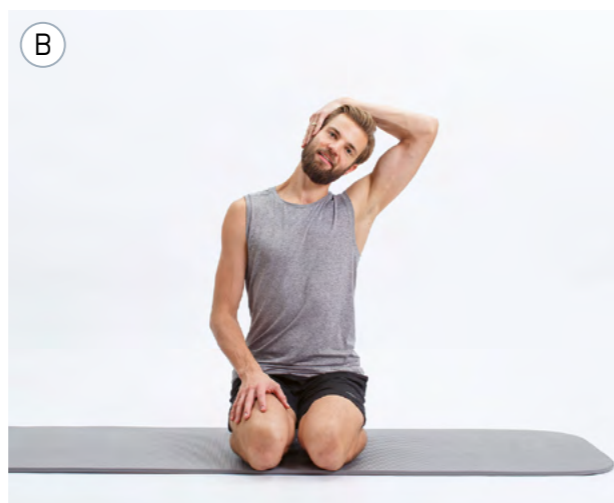
Radi desertu

Kārto uz šķīvja ananasa gredzenus un saldējumu, dekorē ar grauzdētām pistācijām (sk. 230. lpp.) un bezē drumstalām (recepti sk. 215. lpp.).

Nekavējies izbaudīt, jo saldējums kūst ātri!

Vingrojumos "Ar pateicību..." uzmanība pievērsta muskuļu stiepšanai. Šos vingrojumus ieteicams vienmēr veikt pēc vingrojumu kombināciju (sk. 270.–283. lpp.) izpildes, kā arī tad, ja esi aktīvi un enerģiski vingrojis. Muskuļu stiepšana palīdz muskuļiem atjaunoties slodzes laikā un pēc tās, veicina muskuļu elastību, nodrošina ķermeņa spēka, izturības un lokanības līdzsvaru un tādējādi

mazina savainojumu un sastiepumu risku. Lai arī šajos vingrojumos tiek stiepti muskuļi, atceries par vingrošanas ABC – vienmēr saglabā aktivizētu maģisko trijstūri, korseti un taisnu mugurkaulu. Muskuļu stiepšanas laikā ieņem tādu ķermeņa pozīciju, lai sajustu, kā konkrētie muskuļi tiek iestiepti, taču nepārcenties, jo tev jāspēj arī tie atslābināt.



Izvēlies sev ērtāko sākumstāvokli "Sēdus" (sk. 248. lpp.).

- (A) Saglabājot viegli pievilktu zodu pie kakla, tuvini kreiso ausi plecam.
- (B) Uzliec kreiso plaukstu uz labās auss tā, lai to pilnībā nosegtu, kreisās rokas elkonis vērsts uz sāniem (nevis uz priekšu).
- (C) Novieto labo roku aiz muguras tā, lai elkonī ir -90° leņķis un apakšdelms atrodas jostas daļas līmenī, nedaudz pastiep labo plecu uz leju. Pleci ir plati, kreisā roka – atbrīvota, it kā guļ uz galvas. Gravitācijas spēks un kreisās rokas svars vilks galvu tajā virzienā, kur atrodas elkonis, tādējādi tiks stiepti kakla labās puses muskuļi.

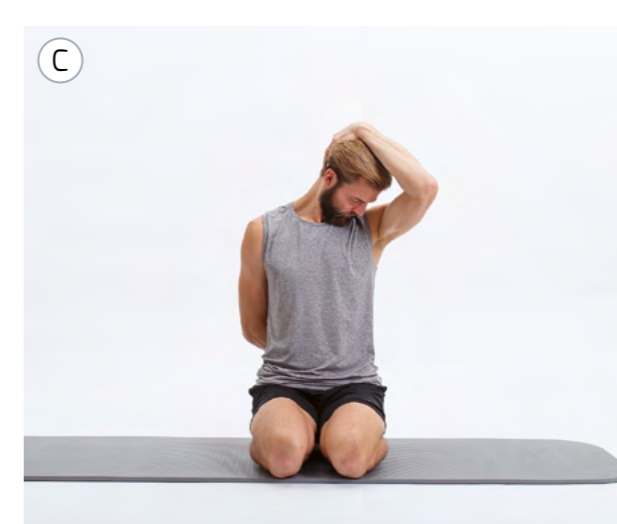
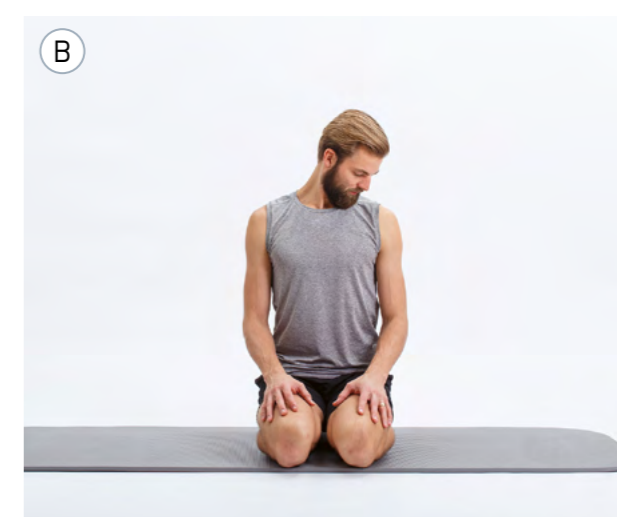
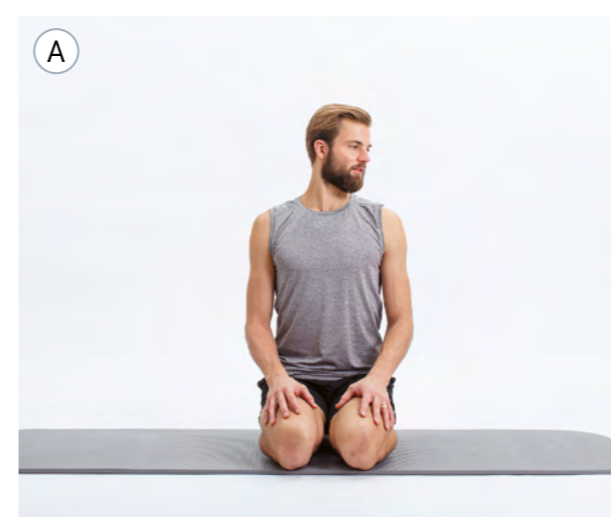
Izvēlies mierīgo vai aktīvo muskuļu stiepšanas veidu (sk. 197. lpp.). Aktīvajā veidā sasprindzini muskuļus, ar roku spiežot galvu pleca virzienā un ar galvu pretojoties rokas izdarītajam spiedienam (vizuāla kustība nenotiek).

⚠ Raugies, lai spiediens ir neliels, it īpaši kakla muskuļu stiepšanas vingrojumos.

Muskuļu stiepšana. Ieņem vingrojumā aprakstīto muskuļu stiepšanas stāvokli un izvēlies vienu no diviem muskuļu stiepšanas veidiem.

1) Mierīgais: noturi ieņemto stāvokli 30–60 s (-5 elpas). Ar katru nākamo izelpu centies vēl vairāk atbrīvot iestieptos muskuļus un palielināt kustības amplitūdu. Dari to iejūtīgi pret sevi un ķermeni.

2) Aktīvais: ieelpā 3–5 s sasprindzini tos muskuļus, kurus gribi iestiept (vizuāla kustība nenotiek). Izelpā, atbrīvojot tos (4–8 s), centies saudzīgi palielināt kustības amplitūdu un vēl vairāk tos iestiept. Dari to trīs līdz četras reizes. Iestiepjot muskuļus pēdējo reizi, paliec ieņemtajā stāvoklī vēl papildu 10–20 s. To, kā sasprindzināt muskuļus, atradīsi pie konkrētā vingrojuma.



Izvēlies sev ērtāko sākumstāvokli "Sēdus" (sk. 248. lpp.).

- (A) Pagriez galvu 45° pa kreisi no ķermeņa viduslīnijas, saglabā viegli pievilktu zodu pie kakla.
- (B) Noliec galvu uz leju paduses virzienā.
- (C) Kreiso plaukstu uzliec uz pakauša tā, lai pirksti pieskaras kaklam, elkonis vērsts tajā pašā virzienā, kurā noliekta galva. Novieto labo roku aiz muguras tā, lai elkonī ir -90° leņķis un apakšdelms atrodas jostas daļā, nedaudz pastiep labo plecu uz leju. Pleci ir plati, kreisā roka – atbrīvota, it kā guļ uz galvas. Gravitācijas spēks un kreisās rokas svars vilks galvu uz leju tajā virzienā, kur atrodas elkonis, tādējādi tiks stiepti tie kakla muskuļi, kuri atrodas starp kakla sāna un aizmugures muskuļiem (lāpstiņas cēlējmuskulis).

Izvēlies mierīgo vai aktīvo muskuļu stiepšanas veidu (sk. 197. lpp.). Aktīvajā veidā sasprindzini

muskuļus, ar plaukstu spiežot galvu uz leju un ar pakausi pretojoties plauksta izdarītajam spiedienam (vizuāla kustība nenotiek).

⚠ Raugies, lai spiediens ir neliels, it īpaši kakla muskuļu stiepšanas vingrojumos.