



Doris za strojem plete niti

nule su sa torbicama. Kažu one da su to slike u pokretu, umjetnost koja živi i detalj koji može oplemeniti svaku kombinaciju.

Zaobići stereotipe i modno se izraziti

- Živimo u svijetu kada nije uvijek lako izraziti se. Uniformiranost u odijevanju određuje svjetonazor, stvara ga suhoparnim. A dijametralno suprotno, usud da se mijenjamo oplemenjuje ga. Pored toliko ljepote apeliram da zaobilazimo stereotipe i pokušamo se izraziti. Osobno mislim da je trend postao imperativ koji se slijepo slijedi, a u njemu se često gubi vlastiti identitet. Sve što je "propisano" daje neku vrstu sigurnosti da nismo fulali, kaže Nataša čija je želja da se ljudi pokušaju što više izraziti kroz svoju pojavnost. "Kreativnost je spremna uvijek kada smo je mi spremni probuditi. Zato ćemo Doris i ja pokušati na ovaj način infiltrirati i dati šansu ženama da oplemene svoje kombinacije spojevima likovnosti i dizajna. Ovo je tek početak priče a ideje se radaju u hodu", poetične su moje sugovornice dok pripremaju ljetnu kolekciju hand made torbica, od kojih jedna po jedna svakim danom ugleda svjetlo dana.

- Stvoreni smo da stvaramo vizije a najljepše je kada živimo viziju sebe. Počevši od toga da pojedinac djeluje na svijet oko sebe samom svojom prisutnošću, tad djelujemo osebujno i maštovito. Mašta je besplatna, a neprocjenjivo vrijedna. Izvor je u nama, poručuju ove dvije kreativke čije je radionice više od toga - to je prava maštaonica.

Uniformiranost u odijevanju određuje svjetonazor stvarajući ga suhoparnim



Najnovija kolekcija je spremna

Uživajte u sportu na svom biciklu

Prošli tjedan obilježavao se Svjetski dan sporta. Vjerujem da ste usprkos nepredvidljivom vremenu i vi proslavili taj dan bar hodanjem, vožnjom bicikla ili nekom drugom sportsko-rekreacijskom aktivnosti. Iako postoje kalendari međunarodnih praznika zašto ne bismo svatko za sebe napravili naš osobni tjedni kalendar praznovanja i u njemu odredili dva dana slavlja svojega tijela i brige koju mu dajemo. Izadite iz kuća, sjednite na svoj bicikl, laganom vožnjom i kojom predloženo vježbom uljepšajte si dan.

Opisane vježbe možete raditi prije, u pauzi ili nakon vožnje tako da svojom aktivnošću aktivirate što više mišića i povećate kalorijsku potrošnju.

Slika 1. Stojeći bočno biciklu ravnih leđa i držeći volan, polako jednom nogom napravite polukružnu kretanju preko sjedala bicikla do suprotne strane. Pokušajte opruženom nogom u koljenom zglobu ili savijenom. Ova vježba može vam biti zagrijavanje zgloba kuka i predstavlja pokret koji moramo izvesti da bi uopće sjeli na bicikl.

Vratite nogu u početnu poziciju i ponovite osam puta jednom, a zatim drugom nogom.

Slika 2. Iz iste pozicije kao u prvoj vježbi kada natkoljenicom dodate iznad sjedala naslonite bedro na njega i suprotnu ruku podignite paralelno s glavom. Osjetite aktivaciju lednih mišića i istezanje bedrenih. Vježbu možete izvoditi u dinamici osam puta (podizanje i spuštanje iste noge) ili u statički zadržavajući poziciju dvadeset sekundi. Obavezno ponovite i s drugom nogom.

Slika 3. Okrenite se licem biciklu. Jednom rukom fiksirajte volan, a drugom sjedalo. Stopalo jedne noge podignite ili na okvir bicikla ili na sjedalo tako da vam noga bude savijena u koljenu. Uspravne kralježnice pomičite kukove prema naprijed aktivirajući mišiće stajne noge i stražnjice. Ponovite naizmjenično osam puta vježbu tri i četiri, a zatim zamijenite nogu.

Slika 4. Iz vježbe prikazane na slici tri nastavite vježbu četiri tako da pokušate potpuno opružiti koljeno savijene noge koja je na povišenju. Osjetite istezanje



prednje i stražnje skupine mišića nogu i leđa.

Slika 5. Leđima se okrenite biciklu i fiksirajte rukama volan i sjedalo. Spojite stopala i udisajem pomičite bicikl od sebe dok vam se potpuno ne opruže ruke, a pritom spojite lopatice i istegnute rameno-prsni obruč.

Slika 6. Ova se vježba nastavlja na prethodnu tako da s izdisajem jednom nogom iskoracite naprijed oslanjajući se petom o pod, dok drugom nogom radite polučučanj i ravnih leđa se spuštate u pretklon. Osjetite istezanje stražnjih mišića nogu i stražnjice. Vježbanje u dinamici - s udisajem vježba pet i s izdisajem vježba šest ponovite osam puta. U statički svaku vježbu izvedete zasebno zadržavajući poziciju dvadeset sekundi.

