



Tjelovježba

Piše body instruktora
Morena Poglajen Carić

Kućne sprave za buđenje iz zimskog sna

Nakon mjeseci sjedenja, ležanja i ne korištenja tijela, prenapole aktivnosti mogu izazvati povrede i vrlo često pojavu bolnih leđa. Sve to možete spriječiti tako da postepeno počnete razgibavati svoje tijelo, poboljšate kondiciju, istegnute i ojačate neaktivne mišiće tijela

Zaobišla nas je hladna zima, ali zato nas je kiša uspavala i u potpunosti onesposobila da koliko-toliko budemo aktivni. Obzirom da će brzo doći proljeće i lijepo vrijeme, a sa njima i nagle raznorazne aktivnosti (u kući, vrtu, prirodi) već sada probudite uspavano tijelo već sada. Nakon mjeseci sjedenja, ležanja i ne korištenja tijela, prenapole aktivno-

dokotrljajte ga oprezno do prozora, ulašite i krenite voziti uz vježbe koje koristimo u Body tehnici.

Slika 1. i 2. Sjednite uspravne kralježnice i izduženog trupa dok vozite bicikl i osjetite snagu svog trbuha i leđa dok okrećete pedale. Već samo uspravna pozicija tijela biti će izazov. Zagrijte se par minuta, a zatim isprepletite ruke iza



Slika 3. Iz iste uspravne pozicije vozeći bicikl s rukama na volanu podignite nazmjernično jednu pa drugu ruku do visine uha. Nemojte podizati rame i savijati glavu natrag već zadržite ravna leđa i izdužen vrat. Kada budete kondicijski napredovali, da povećate opterećenje, podignite se sjedala i vozite stojeći čvrstog trbuha i ravnih leđa pa isto podignite jednu pa drugu ruku. Na taj način istu vježbu možete učiniti zabavnijom te ravnotežno i koordinacijski je intenzivirati.

Slika 4. Za početnike ovu vježbu savjetujem odraditi nakon završenog vremena vožnje. Istezanje jedne pa druge natkoljenice. Za naprednije vježbače i one koji žele više izazova i zabave istezanje jedne noge možete odraditi istovremeno dok druga i dalje okreće pedalu. Jedna strana tijela biti će aktivna dok će se druga po cijeloj liniji tijela istezati. Uvijek ponovite obje strane.

Slika 5. Ležeća pozicija vožnje bicikla inovacija je upravo Body tehnike. Ukoliko imate problema s leđima ovo je idealna pozicija da postepeno ojačate svoje tijelo, poboljšate cirkulaciju i maksimalno rasteretite leđa dok će se mišići nogu jače snažiti. Obzirom da ležite i okrećete pedale, ruke i gornji dio tijela slobodni su pa s njima možete vježbati gornji dio tijela i trbušne mišiće što će biti stimulans za vašu koordinaciju, vezu između živčanog



tijela i udisajem ih podignite što više iza sebe. Izdisajem, kao na drugoj slici, uhvatite rukama volan, zaoblite leđa i snažno se aktivnog trbuha istegnute prema natrag. Ponovite osam puta obje faze i osjetite snaženje i istezanje mišića prsa, ramena i gornjeg, torakalnog dijela leđa.

mišićnog sustava, te povećanje opterećenja. Kada savladate poziciju i koordinaciju zaposlite i stražnje mišićne nogu i guze podizanjem zdjelice od poda dok okrećete pedale. U početku samo zadržite podignutu zdjelicu deset sekundi, a zatim radite u dinamici goredolje uz pravilno disanje.



Raskošne unikantne Hannart ogrlice

dugujem Antonelli, ona me zapravo otkrila i uvela u taj čarobni svijet nakita", priča Hana koja je i sama još uvijek sramežljiva te ne nosi svoj nakit, za razliku od njezinih mušterija za koje veli da su malo hrabrije pa vole i ekstravagantan nakit.

"Da nije bilo Antonelle, ne bi bilo ni ovih predivnih ogrlica. Ona mi je otkrila svijet nakita s kojim sam se sprijateljila, ali i našla prijateljice", priča Hana koja ove ogrlice radi samo dva i pol mjeseca, a one su već završile svukuda u Hrvatskoj, od Pule do Zagreba.

Za izradu jedne ogrlice potrebno je oko osam sati rada, nakon čega to postaju prava mala umjetnička djela, koja se objese - na vrat. "U početku je bilo teško, a onda sam otkrila na internetu ove trendovske ogrlice. Pedantna sam pa sam vidjela da se one koje se meni sviđaju šivaju, ne lijepe. Krenula sam s jednom ogrlicom prije dva i pol mjeseca, a onda je sve nekako krenulo samo od sebe. Perfeccionista sam, a to mi zna dosta

njih reći kad vide moje fotografije i radove. Volim paziti na sve detalje da bi sve bilo savršeno. Sama ideja rada se tijekom stavljanja materijala na stol, promatrajući elemente i boje. Kad mi se nešto sviđa, kad se lijepo slaže zajedno, krenem od jednog dijela šivati i stanem kad sam zadovoljna izgledom. Zna se desiti da ono što sam sašila poslije ne izgleda dobro pa mijenjam ili dodajem. Sve je improvizacija, ne radim po skici, završni rezultat vidim tek kad završim. Kako su na ogrlici svi elementi šivani, a nešto malo lijepijno, sama izrada se zna otegnuti od 4 do 8 sati, ovisno o veličini ogrlice i broju elemenata. Ako npr. radim ogrlicu koja je nova, traje puno duže od one koju radim po želji kupca jer tu onda već znam otprilike izgled, samo detalje razradujem", priča Hana dok nam pokazuje ogrlice koje je morala za potrebe priloga skupiti od njezinih obožavateljica koje ubrzo postanu klijentice jer potražnja je toliko velika da ih gotovo ne stigne napraviti. No, pedantna i ojačate neaktivne mišiće tijela. U budućnosti, kaže ona dok pogledava "mentoricu" Antonellu, priprema kragnice. Definitivno lajk.

