

STAROGRADSKOG ATELJEA U BUZETU



Na granici između dekorativnog i umjetničkog



Nakit gotovo filigranske izrade

grada. Ukoliko nešto i kupe onda su to mala glagoljska keramička slova, kaže Angela.

Autohtone suvenire, najčešće u obliku slova starohrvatskog pisma - glagoljice, znaju izlagati i na sajmovima širom Hrvatske. Strancima, kažu, sve manje treba objašnjavati o čemu se radi, ali ih zato domaći na sajmovima pitaju da li je to kinesko pismo, ćirilica ili čak rune!!!

- Zadnje tri, četiri godine, na poziv Turističke zajednice Pula koja je okupila izradivače autohtonih suvenira, ljeti imamo besplatni štand u Puli, no na žalost u zadnje vrijeme

Svijećnjak jajastog oblika

prodaja ide nešto lošije. Osjetiti se pad kupovne moći, ali ustrajati ćemo jer cilj nam je promocija autohtonih suvenira, priča Ljerka.

Angela će se pokušati intenzivnije posvetiti izradi dekorativne keramike.

- Do sada nisam bila sto posto posvećena tome, a sada se razmišljam malo više angažirati. Prije svega, izrada keramike me opušta, ali i omogućava da izrazim kreativnost, kaže Angela. Njena specijalnost su keramičke lampe, svijećnjaci jajastog oblika kao i keramički nakit kojeg za razliku od drugih, radi akrilnim bojama, a ne sa glazurom.

Tjelovježba

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić

Skejtboardom po kući



Body tehnika je kompleksna tjelovježba koja iz tijela izvlači ono najbolje i omogućava mu da konstantno raste i razvija se. Pritom se koristi mnogim inovativnim rekvizitima kako bi vježbanje bilo još zabavnije, a tijelu rad izazovniji. Jedan od rekvizita koji se ukotrljao u našu dvoranu je i skejt. Većina od vas sigurno ga ima kod kuće jer su vaša djeca jednom poželjna naučiti poneku vratolomiju. Obzirom da ima plastične kotače koji se glatko okreću, stupanj inercije je vrlo mali pa vježbanje na njemu zahtijeva uključivanje maksimalnog broja motoričkih jedinica da se spriječi proklizavanje. Budite koncentrirani dok izvodite vježbe i pokušajte maksimalno usporiti kretanje kotačića, klizanje skejta.

noga savija u koljenu, a trup je uspravan aktivnih mišića trbuha i leđa. Klizite i pritom stopalom radite što veći pritisak na podlogu daske i usporavajte kotrljanje. Ruke neka budu balans uz tijelo ili ih pomičite kao kod trčanja, suprotna ruka-noga. Kad ste uhvatili ritam pokreta, udisajem povećajte amplitudu pokreta tako da se oba koljena saviju do devedeset stupnjeva, a izdisajem se uz snažan pritisak na dasku vratite u početnu poziciju kao na drugoj slici. Ponovite petnaest puta jednom pa drugom nogom.

Slika 3. Možete sve vježbe odraditi prvo jednom nogom pa drugom ili ako vam treba odmora izmjenjujete radnu nogu. Ruke isprepletite iza leđa što će otvoriti vašu prsa i istegnuti ih kao ruke i

Slika 4. Iz iste početne pozicije kao u prethodnoj vježbi manevrirajući skejtom odvožite ga ili otklizite križno iza stajne noge na udisaj. Istovremeno ravnih leđa se rotirajte trup u smjeru klizanja skejta. Suprotnom rukom dodirnite pod ispred stopala stajne noge u početnu, a drugu ruku podignite visoko nazad. Vježba



Kako je skejt uglavnom rekvizit muške populacije prikazane vježbe svakako će biti izazov njihovom tijelu, ali pozivam žene i djecu da ga koriste i pokušaju savladati izazov vježbanja s njime.

Slike 1. i 2. Postavite jedno stopalo na sredinu skejta i za zagrijavanje klizite njime naprijed nazad dok se stojna

ramena. Udisajem otklizite skejtom naprijed na opruženu nogu dok stojnu savijte u koljenu, pritom držite uspravan trup i aktivirajte trbuh. Izdisajem savijte trup prema opruženoj nozi, istegnite leđa i stražnji bedreni mišić. Ponovite deset puta klizanje naprijed i klizanje u početnu poziciju s obje noge.

je zahtjevna za koordinaciju, ravnotežu, izuzetno snaži mišić nogu i stražnjice te zahtijeva veliku kontrolu mišića stabilizatora vašeg trupa. Ponovite deset puta s obje noge.

Uživajte u vježbanju sa skejtom, otkrivajte nove vježbe i osvjestite tijelo u svakoj vježbi.