

Piše body instruktora  
 Morena Poglajen Carić

 Tko ne bi po-  
 želio ovakvog  
 "mišićavka"  
 preko ramena

 Grazia  
 Stjepanović  
 i chic clutch  
 torbica


Dandy cipele i na torbi

**Bagsice krase pionirke, cipelice, brkovi, bicikli, dječji retro-motivi iz 60-ih, vespe, muffini, bicikli, kockice, macho muškarci golog torza kao dio duhovite gay campovske ikonografije, retro curice...**

torbicu s velikom kopčom i dezenom na kockice? Idealno za kino, party u Areni ili dodjelu Oscara. Jer film, kockica i moda se vole, zar ne? Tu su, naravno, i necesseri na muffine, šminke, etuiji za mobitele, a mjesto je i našla suknjica na krigele za pivo. Bolje imati pivsku suknju, nego pivski stomak!

Zanimljivije torbe, nastaju i na zanimljiv način.

- Dok neki poslije ruč-  
 ka spavaju, ja radim tor-

be. Moraš se malo odmoriti uz rad, šali se zaraznim osmijehom ova majka dvoje djece koja nakon što ih stavi spavati, krene u carstvo materijala i mašte za koji joj je potrebno i nekoliko sati. Ali, kada je Grazia u pitanju, kaže ona da je to odmor od svakodnevnice u neki svijet koji veseli nju, njezine poznanike i sve ljubitelje lijepih posebnih stvari koje bagsice mogu pronaći na Facebooku.

## Kotačićima po stanu- vježbanje na skejtbordu



**D**a li ste već isproba-  
 li koju predloženu  
 vježbu na skejtu? Da-  
 nas opisujemo još nekoliko  
 vježbi koje će biti pravi izazov  
 svim rekreativnim vježbačima  
 u kućnom fitnessu. Zanimljivi  
 rekviziti i sprave za vježbanje  
 nalaze se svuda oko nas, prepoznajte ih  
 i koristite.

**Slika 1.** Iako je na našoj slici vježba prikazana s dva skejta, vaša može biti samo sa skejtom ispod stopala obje noge jedna iza druge položena ako je skejt mali, a dlanove položite na čvrstu podlogu. Udisajem, kontrolirajući kotrljanje skejta po podu i snažnom aktivacijom dubokih mišića trbuha i donjeg dijela leđa, otkotrljajte rekvizit prema nazad kao da se želite spuštiti u poziciju skleka. Izdisajem, snažnom kontrakcijom trbušnih mišića i snažnim pritiskom stopala o skejt napravite sklopku, pregib trupa uz povlačenje opruženih ili savijenih nogu prema prsima. Ponovite osam puta obje faze i osvijestite rameno prsni obruč, trbuh, leđa i noge.

**Slika 2.** Kleknite se na pod i dlanove položite na uzdužno postavljen skejt. Leđa su ravna i trbuh uvučen. Udisajem, odvožite skejt prema naprijed, od tijela, još jače kontrolirajući aktivaciju vaših trbušnih mišića i guze te ne dozvolite da se donji dio leđa uvije. Izdisajem, podvucite zdjelicu pod sebe, zaoblite leđa i iz snage trbuha vozite skejt prema sebi. Ponovite osam puta. Osvijestite rameno prsni obruč, mišiće zdjelice, trbuha i leđa.



**Slika 3. i 4.** Iz iste pozicije kleka ili za sklek na opružene noge dlan jedne ruke položite na skejt, a drugu ruku šire od širine ramena kao za vježbu sklek. Udisajem odvožite skejt bočno od tijela do opružanja laktova. Izdisajem, vozite skejt do početne pozicije i dalje ispod ruke oslonca o pod čiji ćete lakat malo opružiti. Ponovite četiri puta s obje ruke ukoliko ste u po-

da vam se zdjelica ne spušta prema podu. Udisajem prvo vraćate skejt pa zatim guzu na pod. Može vam se desiti da se skejt podigne na zadnje kotače pa se igrajte pozicijom stopala na njemu kako se to ne bi dešavalo. Ponovite deset puta s obje noge, snažno aktivirajte stražnje mišiće nogu, guze, leđa i stopala koje mora prstima i petom stalno kontrolirati rekvizit.

