

KOJE JE UTKANO ZIMSKO SLOBODNO VRIJEME



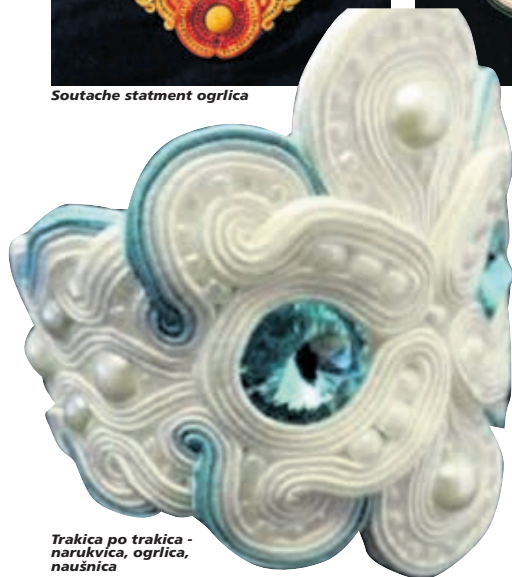
Narukvice od perlica sazdane na tkalačkom stroju



Soutache statment ogrlica

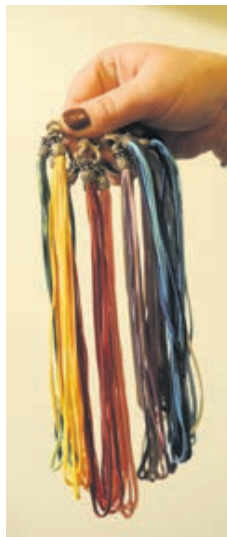


Luksuz u jednostavnosti



Trakica po trakica - narukvica, ogrlica, nausnica

che. Na francuskom ta riječ znači petlja, čvor. A sve je nastalo od tankih ukrasavanih oficirskih uniforma. Tada su se uzimale samo zlatne i srebrne trakice, a sada ih ima preko 50 vrsta. To je zapravo šivani nakit, koji spajam najlonkim koncem od samo 0,1 milimetara", priča Malgorzata o svom minucioznom radu i perfekcionizmu. "Koristim isključivo staklene perle, Swarovski kristale i poludrago kamenje. Osim što je raskošan i dekorativan, prednost je što je izrazito lagano i ne izaziva alergije" priča Megi o svojim velikim nausnicama, ovglicama kojih se ne bi posramile ni neke dive na dodjelji Oscara. Njezin nakit obožavaju Talijanke, rado ga nose i čim ga vide ne pitaju za cijenu. Kaže Megi da je to zimski hobby, a većinom prodaje preko interneta koji



Trakice za soutache

joj i prozor u nove tehnike, ali i nabavu materijala. "U Hrvatskoj nema materijala koji mi je potreban, pa ga naručujem iz Poljske ili iz Vancouvera, poput šibori svile od koje izrađujem glomazne, a opet lagane naborane narukvice."

Powertex svjećenjaci

Pitamo je gdje nalazi ideje, a ona će na savršenom hrvatskom koji je istesala u ovih 11 godina u Hrvatskoj. "U Poljskoj. Poljakinje su jako kreativne pa me inspiriraju, i Talijanke, a tek Rumunji, rade predober nakit. Volim istraživati, tako sam došla do narukvica koje slažući perlicu po perlicu, izrađujem na tkalačkom stroju".

Idejama i tehnikama nema kraja te je trenutno u fazi izrade power tex svjećenjaka. Stvar je u tome, da baš kao i njezin nakit svjećenjak izgleda moćno i teško, a lagano je kao pero. "Powertex su izumili Belgijanci. To je emulzija koja učvršćuje tkaninu, a ista je tekućina razgrađiva s vodom, znači ne nadražuje, ne nagrizava, nije agresivna. S powertexom i celulozom u prahu dobiva se izgled kamena, stone art i mogu se napraviti skulpture, koje izgledaju masivno i teško, a primjerice u Istri bi ih bura mogla odnijeti. Ponaša se kao kamen, a lagano je kao pero" Svatko tko dolazi i gleda svjećenjake, mislili da je teško, pa se iznenadila lakoćom, priča Megi, koja je prava riznica novih raskošnih ideja. Koja je tehnika sljedeća?

Lara BAGAR
Snimio Dejan ŠTIFANIĆ

Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Pokrenimo se vježbanjem-program drugi!

Prvi tjedan svaku vježbu provodite u trajanju od jedne minute, a sljedeći tjedan u trajanju od dvije minute

Odlučili ste ovo proleće i ljeto dočekati "fit". Fitness kao pojam nije prostor za vježbanje, teretana ili slično, već svaki oblik redovitog tjelesnog vježbanja, pravilne prehrane, tjelesnog i mentalnog zdravlja, dobrih funkcionalnih sposobnosti kao i uravnotežene snage i fleksibilnosti. Vi ste "fit" ukoliko ste zdravi i sposobni obavljati sve svoje svakodnevne privatne i poslovne obaveze. Da bi postigli željenu kondiciju, snagu i mobilnost danas vam predlažem drugi program od pet vježbi. Prvi tjedan svaku vježbu provodite u trajanju od jedne minute, a sljedeći tjedan u trajanju

je stisnuta stražnjica, trbuh uvučen i da su vam ramena otvorena.

Slika 2. Iz četveronožne pozicije kao u prvoj vježbi, dlanova okrenutih prema obje noge. Udisajem snažno stisnete stopalima koliko vam dozvoljava mobilnost ramena i ruku. Zatim se opet vratite u centar iz kojeg ste krenuli i udahnite. Prvom i drugom vježbom ubrzati ćete cirkulaciju, svoje tijelo podsjetiti na izvođenje bazičnih motoričkih gibanja, aktivirati puno veliki mišićnih grupacija kao i mišićne stabilizatore, povećati opseg pokreta zglobnih tijela. Osim snage i fleksibilnosti povećavate i kalorijsku potrošnju.

Slika 3. Iz četveronožne pozicije prethodne vježbe



vaše trbušne mišiće i ne dozvolite vašim leđima da se savijaju.

Slika 4. Polagano se spustite do položaja na leđima i podignite obje noge u zrak, opružene ili s koljenima pod pravim kutom. Jednu minutu snažno uvlačite pupak prema kralježnici i neka vam taj pokret osvijesti snažan pritisak donjeg dijela leđa o pod. Ukoliko se leđa odvajaju od poda vježbu ne izvodite pravilno.

Slika 5. Iz pozicije tijela prethodne vježbe nastavite sljedeću minutu odizati glavu i gornji dio leđa snagom trbušnih mišića od poda kao na slici. Stisnite čeljust i jezi-



od dvije minute. Možete prvi tjedan povezati prvi i drugi program i svaku vježbu ponavljati jednu minutu ili odabrati vježbe koje su vam najteže. Cilj je napredovati, a ne konstantno izvoditi vježbe koje vam nisu izvodive jer s njima stagnirate.

Slika 1. Hodanje četveronoške unatrag ista ruka ista noga. Vodite računa da vam

samo spustite stražnjicu na pod. Vaša ramena i prsni koš i dalje su u otvorenoj poziciji što nam svima treba jer nas svakodnevno pogrbljenje svedenje zatvara i skraćuje mišićne prednje strane prsa i ramena. Savijenih koljena vježbu izvodite tako da prebacujete noge s jedne na drugu stranu do poda. Važno je da imate fokus na

kom gornje nepce jer su mišići fleksori vrata pomagači vašim trbušnim mišićima. Dok izvodite vježbu gledajte svoj pupak da li je stalno uvučen. Kada osjetite nelagodnost u vratu poduprite ga svojim dlanovima jer ne želite fokus na vratne već trbušne mišiće. Sretno i navijam za vas da se zainatite i izdržite!