



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Jako je važno da pokret radite iz guze i da se leđa ne uvijaju.

Slika 5. Iz iste pozicije kleka sada podižete jednu nogu u zrak ali istovremeno opružite i drugo koljeno i petom pokušajte stisnuti pod. Vra-

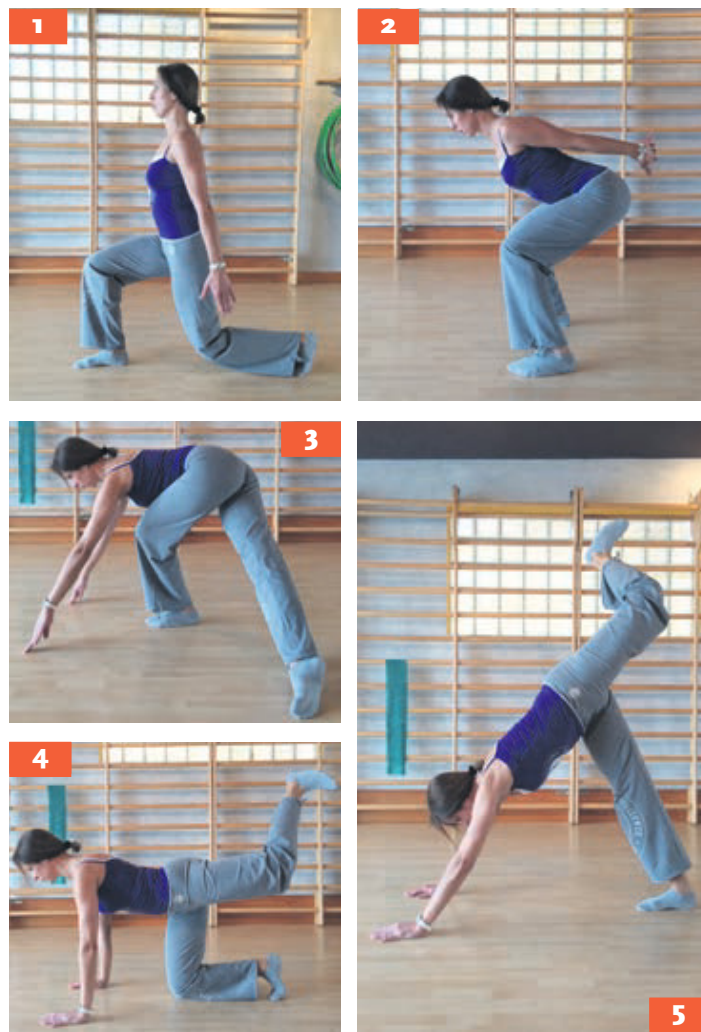
Program za snažnu i lijepu stražnjicu

Sunce nam je stiglo kao i proljeće. Osjećamo kako se priroda budi i priprema da zablistati, povećati snagu, fleksibilnost, izdržljivost i ravnotežu. Upravo zato je pravo vrijeme da se posvetimo svome tijelu ako to nismo redovito činili do sada. Malo prekupati po njemu iznutra, redovito ga zalijevati tekućinom da ga očistimo od toksina, posaditi poneku novu vještinu ili mišić vježbanjem, upijati zrake sunca i disati na svježem zraku. Slijedećih pet vježbi pomoći će vam da se i vi osjećate živahno i snažno.

nutu radite iskorake ili koliko maksimalno izdržite.

Slika 2. Isprepletite ruke iza leđa, stanite nogama malo šire od širine kukova i čvrstim osloncem spuštajte se u čučanj ravnih leđa, a zatim se aktivacijom mišića nogu i stražnjice podižite iz njega. Dubinu čučnja prilagodite sebi. Nikada vam se ne smiju odvajati pete od poda, leđa zgrbiti i koljena prelaziti liniju vaših nožnih prstiju. Jednu minutu ili dok ne osjetite žarenje u mišićima.

Slika 3. Iz uspravne stajanje pozicije jednom nogom križno zakoračite iza stajne



Slika 1. Gdje god da se nalazili dubokim iskoracima prema naprijed ubrzat ćete svoj puls i pokrenuti cirkulaciju, sagorjeti više kalorija i osnažiti čitavo svoje tijelo. Vodite računa da vam je trup uspravan, trbuh uvučen, koljeno pod kutom od devedeset stupnjeva i da uspijevate održati ravnotežu. Jednu mi-

noge koja se savija u koljenu, a rukama dotaknite pod sa što ravnijim leđima. Naizmjenično kroz jednu minutu.

Slika 4. Iz pozicije četveronožnog kleka ravnih leđa i uvučenog trbuha podižite jednu minutu naizmjenično savijenu nogu kao da stopalom želite dotaknuti stop.

tite se u četveronožni klek i kroz jednu minutu izmjenjujte noge.

Vježbe uključuju velike grupe mišića nogu, stražnjice, leđa, trbuha, ramena i ruku pa ćete osjetiti kako se vaš dah produžio, a puls ubrzao što je znak da ste pokrenuli svoj metabolizam i sagorijevanje kalorija.

Stranim ulagačima nedostaju točne informacije

- Svi viču da je poduzetnička klima u Hrvatskoj loša. Što mislite, što najviše odbija ulagače i poduzetnike, strane i domaće? Gdje ste vi nailazili na prepreke?

- Poduzetnička klima u Hrvatskoj svakako je izazovna, ali uz dugoročan rad i trud, investiranje vremena u ono u što vjerujete, svakako će se isplatiti, korak po korak. Zanimljivo je stalno mijenjanju, procedure i birokracija su spori, a razlog je taj što nitko ne kontrolira tko radi određeni posao. Imate arhitekta koji rade kao savjetnici za EU-projekte, učitelje koji su savjetnici za protokol u državnim institucijama, profesore povijesti koji rade kao porezni savjetnici. Dokle god je to tako neuređeno, rezultati će biti isto takvi. Ali i takvu realnost morate prihvatiti i pronaći način kako u takvom okruženju uspeti postaviti temelje za svoje poslovanje.

Preporučam svima da se koordiniraju i informiraju kako lokalno, tako i nacionalno i međunarodno. Budite informirani 24 sata dnevno, sedam dana u tjednu, jer ćete u protivnom imati nedovoljno informacija ili puno netočnih podataka. A danas, osim uz networking, pretraživanjem interneta može se doći do gotovo svih informacija. Strani ulagači ne žele investirati jer nemaju točne informacije i birokracija ih blokira. Rekla bih da su ekspeditivnost u dostavi informacija, njihova pravovaljanost jedni od glavnih izazova za strane ulagače. U nas ne postoji ni unificirana baza podataka za investitore.

odnose, turizam i PR, i ta mi iskustva sada posebno koriste u umrežavanju i komunikaciji s Bruxellesom. Povratak u Pulu je prevagnuo, ali komunikacija sa stranim institucijama, organizacijama i firmama svakako se nastavlja. Kontinuirano gradimo međunarodni networking, jer ako se limitirate samo na ovo područje, nemate prostora za opstanak i širenje.

- Usporedite položaj radnika i poslodavaca u nas i u razvijenom svijetu.

- Ni radno ni studentsko okruženje na Zapadu ne može se nikako uspoređivati s uvjetima u Hrvatskoj. Dugačiji mentalni sklop, način razmišljanja, organiziranost i ekspeditivnost samo su neke od razlika koje svakodnevno dolaze do izražaja. Vani svakako nikog ne zanima koga poznajete ili čija ste kćer. Iskjučivo se uzima u obzir vaš rad, trud i stručnost. Jedna od ogromnih razlika je svakako razina stručnosti i profesionalnog ponašanja. Skromnost i potkrjepljenje vašeg rada znanjem i iskustvom u nas je svakako u deficitu.

- Sada ste i vi poslodavac. Koliko ljudi zapošljavate? Koliko vam je, recimo, vremena trebalo samo da pokrenete biznis u Hrvatskoj?

- Trenutno nas je dvoje u firmi, uz još dva vanjska stručna suradnika. Sebe ne doživljam kao šeficu, već kao koordinatoricu tima. U našem timu svatko je šef i stručnjak u svom području, od izrade vizualnog identiteta i brendiranja do financijskog savjetovanja i EU-projekata te PR-a. Nudimo paletu usluga iz razloga što je svaki projekt vezan uz više područja i u svom timu morate imati različite stručnjake i razna mišljenja, jer jedino

tako možete do pozitivnih rezultata. Firmu možete registrirati u roku od dva tjedna, to nije problem, ali za pokretanje biznisa, uz umrežavanje, prijave na projekte i stvaranje klijenata, potrebno vam je barem godinu i pol dana.

Državni i EU-poticaji

- Pomažu li poduzetnicima aktualne državne mjere? Što nudi EU? Kako vi koristite te mogućnosti?

- EU potiče poduzetništvo kroz niz različitih programa - Erasmus, Europska poduzetnička mreža, Institut za poduzetnike sa sjedištem u Beču, a tu je, naravno, i hrvatsko Ministarstvo gospodarstva. Kontinuirano pratimo objave EU natječaja (www.strukturfondovi.hr) i stranice EU komisije. Sada smo u proceduri pripreme natječaja za Poduzetnički impuls 2015. Ambasade, američka i švedska, potiču razvoj poduzetništva i imaju razne natječaje tijekom godine. Jedan od načina je također formiranje konzorcija, dakle mreže kolega iz sličnog područja djelovanja, jer kada ste umreženi i radite s više dionika, onda je veća vjerojatnost da će vaš projekt proći, osim naravno razmjene know-how.

Prijavljeni smo i za program razmjene Erasmus za mlade poduzetnike, gdje imate priliku provesti šest mjeseci, recimo u Londonu kod nekog poduzetnika iz područja u kojem vi radite ili vas zanima, na stručnom usavršavanju. I vi imate priliku biti domaćin stranim državljanima, ovdje u Puli, u vašoj firmi. Za vašu firmu nema troškova, jer njih financira njihova matična kontakt točka za program Erasmus.

citu



Gradimo međunarodni networking, jer ako se limitirate samo na ovo područje, nemate prostora za opstanak i širenje