



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

Slika 4. Okrenite se na trbuh oslanjajući se na podlaktice, a valjčić postavite na unutarnju stranu bedra iznad koljena. Kukovi su otvoreni i pete su usmjerene jedna prema drugoj i guza je stisnuta. Udahnite otvarajući prsa, spozijte lopatice i izdužite vrat. Izdisajem spustite bradu prema

## Vježbajte s valjčićima i ublažite celulit

Problem celulita poznaje gotovo svaka žena i ne postoji tretman, krema ili masaža za koju neće izdvojiti vrijeme i novac samo da se riješi te napasti. Body tehnika u svojim programima koristi vježbe, ali i razne rekvizite za tretiranje kritičnih zona tijela kako bi ojačali vezivno tkivo, poboljšali cirkulaciju, potaknuli rad limfe, smanjili masnoće, uklonili nakupljenu vodu te uz pravilnu prehranu, pojačanu tjelesnu aktivnost i masažu smanjili neželjan celulit.

Slika 1. Valjčić stavite ispod tabana, uspravnog tijela podignite ruke iznad glave. Udisajem se podignite na polu prste, a izdisajem spustite tabane na valjčić snažno ga pritišćući dok stižete i otvarate šake. Ponavljajte kroz jednu minutu.

Slika 2. Jednu ruku savijenog laktava postavite iza glave, a drugu s valjčićem postavite na vanjsku stranu bedra. Udisajem se isprsite otvarajući lakat u stranu i povaljajte bedro prema dolje koliko vam ruka dozvoljava. Izdisajem

## VELIKIH I SLAVNIH



Hoće li u Milanu biti budući dom obitelji - mama Tamara, Luna i tata Robert



Tina Zubović i Botir Ohundadajev Lunini su riječki profesori uz čiju pomoć odlično savladava baletnu tehniku

bio i ravnatelj škole, Frédéric Olivieri. Nakon što su mi javili da sam prošla na audiciji bila sam presretna. Već duže vrijeme razmišljam o školovanju u inozemstvu, ali nisam mislila da će se to dogoditi tako brzo. Dvoumim se između bečke "Wiener Staatsoper Ballet Academy" i milanske "Accademia Teatro alla Scala". U obje sam škole primljena, no, ipak mislim da će prevagnuti Italija. Kako imam dvojno državljanstvo i kako mi je talijanski jezik blizak, mislim da ne bi trebalo biti nikakvih problema i trebala bih se dobro snaći. Konačnu ću odluku donijeti u lipnju nakon što u milanskoj baletnoj školi provedem nešto više od dva tjedna, ispričala nam je Luna.

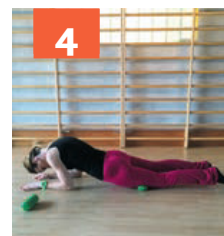
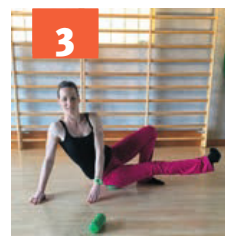
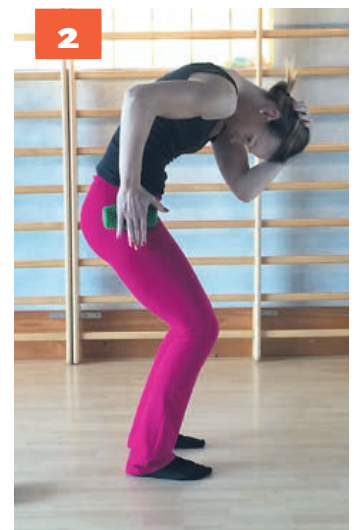
**Dvoumim se između bečke "Wiener Staatsoper Ballet Academy" i milanske "Accademia Teatro alla Scala". U obje sam škole primljena, no, ipak mislim da će prevagnuti Italija**

Ova je talentirana Umažanka nastupala u predstavama "Orašar" i "Evolucija plesa" riječkog HNK-a Ivana pl. Zajca, a uskoro će u istom teatru nastupati na "Gala baletu". U srpnju će sudjelovati na međunarodnom baletnom natjecanju "Mia Čorak Slavenska" u Zagrebu. Nedavno je u Udinama, također na međunarodnom baletnom natjecanju, osvojila u ukupnom plasmanu drugo mjesto, a prvo u ženskoj kategoriji, gdje je otplesala varijantu iz "Seljačkog pas de deux" iz baleta Giselle.

### Potruga za snom

Vlasta Smoljanović i Nicolae Vasc bili su prvi Lunini profesori baleta kojima je neizmerno zahvalna, dok su Tina Zubović i Botir Ohundadajev njezini riječki profesori uz čiju pomoć odlično savladava baletnu tehniku i koji ju izvanredno pripremaju za razne nastupe i natjecanja. Luna kaže kako joj razrednica u osnovnoj školi ima razumijevanja i izlazi u susret, jer zbog baleta često mora izostajati iz škole. No, ni to za ovu trinaestogodišnju djevojčicu nije problem, jer je i dalje odlična učenica.

Odlaskom u inozemstvo Luna kreće u pravu potragu za životnim snom, ne bi li ostvarila ono što je oduvijek željela. Sa svijetlom u očima i osmijehom na licu, bez imalo straha i sumnje, te puna elana, ova Umažanka će zasigurno i dalje u baletnim cipelicama na kazališnim daskama, uz zvukove klasične glazbe i dalje, odlično kao i do sada, promovirati ovu vrstu umjetnosti. A kako će cijela obitelj ubuduće živjeti i naročito gdje još uvijek ne znaju. Lunine je roditelje brzi razvoj ove situacije uvelike iznenadio, tako da još nisu donijeli konačnu odluku. Neke od mogućih opcija su da svoju kćer jedinicu upišu u internat ili pak da idu s njom gdje će ju pratiti u baletnom razvoju. No, najprije se luna mora odlučiti hoće li u Beč ili Milanu.



Meki i bodljikavi anti celulitni valjčić naš su omiljen rekvizit prije ljeta, a direktno djeluju na kožu te indirektno na živce, potkožno masno tkivo i unutarnje organe, a i celulit jer potiču cirkulaciju i razbijaju masne stanice ispod površine kože koja postaje napetija već nakon dva tjedna. Ukoliko nemate naš valjčić poslužite se valjkom za tjesto. Ako vam je tretiranje jako bolno i nastaju vam masnice obucite malo deblju trenerku dok vam se koža ne privikne. Ove vježbe izvode svakodnevno i sigurni smo da će te rezultate vidjeti već nakon dva tjedna.

jem napravite čučanj, zatvorite lakat i bradu spustite na prsa, a valjčićem povaljajte prema gore. Ponovite osam puta pa zamijenite nogu.

Slika 3. Sjednite na bok na anti celulitni valjčić i opružite donju nogu. Gornja noga je savijena i na nju ste oslonjeni. Ruke su ispred tijela. Udisajem izravnajte trup i otvorite prsa uz pomoć ruku i noge oslonca. Izdisajem prednju nogu visoko podignite, savijajte laktove spuštajući trup u stranu dok se valjčić kotrlja po vanjskoj strani bedra. Ponovite osam puta pa promijenite stranu.

prsima, povucite tijelo rukama prema naprijed dok će se valjčići povaljati prema dolje. Ponovite vježbu osam puta.

Slika 5. Legnite se na leđa izduženog trupa, savijenih nogu i ruku uz tijelo. Valjčić stavite ispod križne kosti, između vaših guza. Udahnite, a na izdisaj potiskom stopala o pod podignite malo zdjelicu i zakotrljajte valjčić prema jednoj strani guze. Vratite u početni položaj i ponovite prema drugoj polutki guze. Naizmjenično ponovite osam puta. Pravilno dišite, pijte dosta vode, potrudite se oko prehrane, hodajte i vježbajte sa valjčićima i dočekajte ljeto zdraviji i sretniji.