

U UMAGU



Kreacije s potpisom ELFS-a



Kreacije s potpisom ELFS-a



prije, samo sam čekala priliku, jer ne mogu sama raditi. Imala sam veliku podršku, omogućili su mi sve da mogu ostvariti tu svoju viziju. Neizmerno sam im zahvalna jer kroz to su usrećili jako mnogo artista, plesača, akrobata, modela, koji uživaju u tome što rade. Velik je to tim, 35 ljudi, koji dolaze od svukuda, od Ljubljane, Zagreba, Rijeke. Standard je visok i čast je imati priliku raditi s njima. Ono što mi je posebno slatko je što se radi o mladim ljudima. Uvijek sam mislila da je to bit mog rada, dati platformu mladim ljudima, koji imaju želje kreativno raditi. Moram pohvaliti

Filipa Koludrovića, našeg službenog fotografa, koji je bio zadužen za prekrasne projekcije. Isto tako tu su koreograf Erik Bukovni, plesači i z Slovenije, koji su pokazali što rade i koliko vježbaju. Sjajne plesne točke uigranih plesača i plesačica, krasne kreacije. Sve to imamo - doma.

I Ivona se vratila kući.

- Naučila sam zanat i poželjela se vratiti kući. Mi sve ovdje imamo, samo treba više raditi! Ja radim nešto što mi je dano. To je čista emocija, čisti osjećaj. To što radim nije stvoreno kroz moj ego, jer taj govor iskren...

Cvjetna romantika



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen CarićSUNSET
centar

U moru aktivirajte svoj kardio respiratorni sustav

Kad je tijelo uronjeno u vodu opuštaju se zglobovi i mišići, opuštaju se bolna i napeta mjesta, čiste se naše emocije, ubrzava se cirkulacija krvi i limfe, jača imunitet, osnažuje krvožilni i dišni sustav pa kvalitetnije dišemo, rasterećuje se srčani mišić i sveukupno ubrzavamo regeneraciju tijela

Vrućina i pogled na plavetnilo jednostavno vas hipnotiziraju i zovu da uronite i svome tijelu ponovo vratite senzacije koje su pohranjene duboko u svakoj stanici još dok ste kao embrio "plivali" u majčinom trbuhu. Kad je tijelo uronjeno u vodu opuštaju se zglobovi i mišići, opuštaju se bolna i napeta mjesta, čiste se naše emocije, ubrzava se cirkulacija krvi i limfe, jača imunitet, osnažuje krvožilni i dišni sustav pa kvalitetnije dišemo, rasterećuje se srčani mišić i sveukupno ubrzavamo regeneraciju tijela.

noga. Pravilno dišite i zadržite trup uspravnim bez da glavu, ramena i trup savijete prema naprijed.

Slika 2. Ukoliko osjećate da možete, iz hodanja nastavite u trčanje kroz vodu naprijed-natrag ili u mjestu uz održavanje pravilnog ritma disanja. Nemojte nogu povlačiti polukružno naprijed već natkoljenicu pravocrtno u liniju kuka ispred tijela (otpor vode biti će veći, a pokret u kuku pravilan). Ruke pomikajte naprijed-natrag uz tijelo, a glava, ramena i trup moraju biti uspravni točno iznad zdjelice.

će nogu i guze, a ruke uronite u vodu ispred tijela. Ponovite dvadeset puta i nemojte izgubiti kontakt cijelog stopala o dno.

Slika 4. Spustite se u čučanj i zadržite tu poziciju snažnih mišića trbuha, leđa i nogu te napravite dvadeset snažnih zamaha opruženih ruku desno- lijevo kroz vodu. Osjetite otpor vode kroz mišić trbuha, ramena i ruku. Ovu vježbu možete povezati sa čučnjevima, pet čučnjeva deset zamaha rukama, pa ispočetka nekoliko ponavljanja obje vježbe. Izdah je kod sva-



Hidrostatski tlak pruža otpor gravitaciji. Kada ste uspravno u vodi kao kod danas predloženih vježbi, hidrostatski tlak kojem ste izloženi dovodi do potiska vaših tjelesnih tekućina i organa prema gore. Zato ćete moći dublje izdisati, a zatim i kvalitetnije udisati, krv će se lakše vraćati prema srcu i ono će trebati manje energije i napora za svoje pumpanje. Odradite s nama predložene vježbe i uživajte u blagodatima vode.

Slika 1. Ovisno o vašim mogućnostima pronađite pješćanu ili šljunčanu uvalu te dubinu vode do gležnja, listova ili bedara (što je voda plića lakše ćete hodati kroz nju). Nekoliko minuta izvođite pravilno koračanje hodajte kroz vodu i radite za- mahe rukama suprotna ruka

Dvije minute održavajte ritam ili do trenutka kada osjetite da ne možete održavati pravilan ali ubrzan ritam disanja. Ukoliko osjetite napor nastavite s prvom vježbom hodanja, a mijenjajte dubinu vode.

Slika 3. Ovu vježbu povežite bez pauze nakon prve dvije ili sa pauzom ako osjećate preveliki zamor. Isprepletite dlanove i opružite ruke ispred tijela. Noge su šire od širine kukova i čvrsto se stopalima usidrite o dno (izazov je veći što je more uzburkanije). Udisajem podižite ruke iznad glave bez podizanja ramena te se spuštajte u pravilan čučanj dok vam brada ne dođe u visinu vode. Izdisajem se snažno podignite iz čučnja, uspravite trup i glavu, istegnite kra- lježnicu u vis, zategnite miši-

kog savladavanja otpora vode (pomicanja tijela prema gore iz čučnja ili zamaha rukama).

Slika 5. Za kraj povežite čučanj sa skokom po vertikali, gore iz vode i s rukama iznad glave. Udisaj je kada se spuštate u čučanj, a zamah ruku ide uz tijelo natrag. Izdisaj zamah ruku uz tijelo naprijed, skok s rukama iznad glave ili ispred tijela. To mogu biti i mali pokušaji, simulacije poskoka tako da samo ruke naprave zamah do podizanja iz čučnja na poluprste, a trup snažnom aktivacijom mišića zadržite uspravnim bez da izgubite ravnotežu. Voda pruža bezbroj mogućnosti i prilagodbe za sve dobne skupine i zdravstvena stanja. Slušajte tijelo, vježbajte za zdravlje, a onda će vam tijelo zahvaliti i ljepotom.