

SETOVA TRENUTNO ŽIVI U POREČU

ivici dljivo



Goran Stjepanović, na setu "Dark matter"

Korisni savjeti za svakodnevicu

- Napisali ste i knjigu o životnim savjetima. Zašto se smatrate pozvanim nekome dijeliti savjete o životu?

- Knjiga "Principi života - Pismo za nju" pisana je posebnoj osobi u mom životu, pisana je njoj, njima, svakome. Često u razgovoru s ljudima primjećujem kako neki od njih imaju pogrešan pristup životu i kako bi bilo dobro potaknuti ih na temeljitiju promjenu. Svakodnevno ulaganje u svoje znanje i rad na sebi pomogli su mi da postignem veću razinu svijesti i zato sam odlučio napisati ovu knjigu. U njoj se mogu pronaći korisni savjeti, primjenjivi u svakodnevnom životu, u svrhu samorazvoja i poboljšanja kvalitete života. Pisana je na jednostavan način, kako čitatelju pomoglo razmišljati o svome životu i potaknulo ga na promjene. Čitajući Seneku, Sokrata, Cicerona, Epikteta, Aurelija itd. pronašao sam pravi pristup životu. Takva pisana dijela su veliki značaj za svakog čovjeka koja ako ih pročita, počne razmišljati o tim djelima i primjenjivati u životu. Druga knjiga koja sam već napisao i procesom sam postavljanja 3D fotografija zove se "Powerful Kick". To je knjiga o boričkim vještinama i prikazuje jedan posve drugačiji pristup izvođenju udara u boričkim vještinama, a naučio sam ih od vrhunskih stručnjaka iz svijeta boričkim vještinama s kojima sam provodio vrijeme u Los Angelesu, Miamiu i Torontu. Također trenutno pišem knjigu za glumce i kaskadere u kojoj će se naći moja metoda treninga u poboljšanju njihovih vještina i znanja u akcijskim scenama. Naziv je "Koreografija i tehnika akcijskih scena na filmu". Jedan od budućih projekata je i ponuda treninga "Akcijske scene na filmu" koji će se održavati u Istri. Kao član Hrvatske kaskaderske organizacije, u planu je organizacija i drugih projekata namijenjeni glumcima i kaskaderima.

govore. Snimajući "Hannibala" imao sam prilike igrati s Laureansom Fishburnom, onda sa Willom Smithom u filmu "Određ otisanih", dok sam s Ethanom Hawkeom i Emmom Watson imao malu ulogu u trileru "Regression". U filmu "Određ otisanih" proveo sam 22 dana snimanja igrajući u akcijskim scenama. Imali smo veliki casting koji je bio jako zahtjevan. Bilo nas je pozvano preko 80, od čega izabrano osam ljudi, a dva-

naest ih je već bilo odabrano posebnim izborom, a sve su to vodila četiri vojna profesionalca od čega su dvojica proveli više od 20 godina u Navy Sealu, američkim specijalnim snagama, jedan je bio iz Zelenih beretki, a jedan iz australskih specijalnih jedinica. Od nas su tražili da kažemo taktičko znanje koje primjenjuju specijalne jedinice, rukovanje s oružjem, kretanje, tranzicije itd. U filmu se pojavljuju dva tima specijal-

nih postrojbi, Navy Seal Alpha i Bravo, nas osam izabranih je postalo dio tima Bravo. S obzirom da je to veliki film, ti vrhunski vojni stručnjaci su pazili da sve što izvodimo bude točno izvedeno do detalja, npr. ispravno držanje oružja i to na način kako su oni radili u svojim specijalnim jedinicama, pravilne formacije, borbene taktike itd. Naš zadatak u filmu je bio zaštititi glavne glumce tj. "Suicide Squad" koji kreću u misiju spašavanja.

- **Koliko ste bili plaćeni za rad na tom filmu?**

- Neću reći moju zaradu, ali ću reći plaću za šest kaskadera-glumaca koji su imali 40 dana snimanja a iznosila je oko 280 tisuća dolara za četiri mjeseca snimanja. Razlog velikoj zaradi je taj što u četiri mjeseca snimanja su dolazili više puta na set u različitim periodu i kako svaki put moraju izgledati isto, ne mogu prihvatiti drugi posao i mijenjati izgled igrajući u drugom filmu i tako su im plaćali dane koje nisu radili, a bili su na čekanju.

- **Pretpostavljam da imate još ambicija?**

- Da, obzirom da napredujem u glumi, želim raditi različite filmske žanrove kao glumac. Kako sada živim u Poreču, imam ču manje audicija, odraditi audicije koje mogu snimiti i poslati castingu preko svoga agenta. Volim svoj posao i želim se baviti glumom i naravno kaskaderstvom, a radim na tome da se aktivno uključim i u hrvatski filmski industriju.

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Važna je dobra postura i tehnički ispravno trčanje

Vježbe i testovi kojima ćete procijeniti snagu mišića koji su važni u prevenciji ozljeda kod trčanja

U većini slučajeva za ovaj oblik prevencije treba te stručno oko koje će procijeniti vaše tijelo pri hodu i trčanju te eventualno uočiti nepravilnosti, a zatim vam dati dobre upute i vježbe kojima ćete ublažiti i otkloniti nepravilnosti. Moje najvažnije upute: korak vam mora biti mekan (trčite na jaštucima stopala i neka udarac stopala o podlogu bude što tiši); korak vam mora krenuti iz trupa (središnjeg dijela tijela, pa vaši mišići centra moraju biti osviješteni i snažni); nemojte uvijati donji dio leđa (ako ste testirali vaš ili opsoas i on je skraćen to je često uzrok uvijenih leđa);

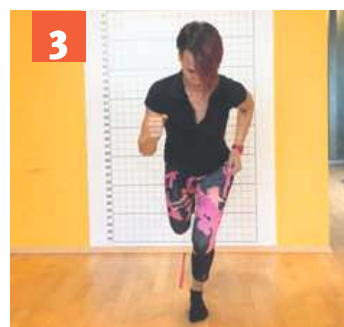
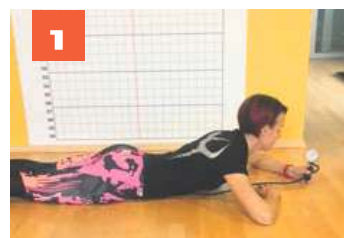
Slika 1. Test snage TVA- legnite se potrbuške s manžetom za mjerenje tlaka ispod pupka. Opustite se i napumpajte manžetu do 40 mmHG. Uvucite pupak, kao da ga želite odvojiti od manžete i pritom si nemojte pomagati koljenima, ramenima, stopalima, leđima. Pritisak u manžeti mora se smanjiti barem za 10 mmHG i morate aktivaciju zadržati 120 sekundi, sve manje od toga ukazuje na slabost u snazi i izdržljivosti TVA.

Slika 2. Test snage malih mišića unutar stopala- u sjedećoj ili stojećoj uspravnoj poziciji tijela istovremeno napravite snažan pritisak palčevima o podlogu dok ostala četiri prsta istovremeno odignite u zrak. Zatim odignite palac od poda, a ostala četiri prsta pritisnite o podlogu. Testirajte snagu pritiska u paru ili sami, te



jed ili natrag, desno ili lijevo, donji dio leđa mora zadržati pravilnu zakrivljenost, koljena čašica ne smije ići prema unutra i ne smije prelaziti prste stopala, peta mora čvrsto ostati na podu) na obje noge pojednako, čestitamo. Obzirom da je riječ o testu kojim se procjenjuje puno mišića od "glave do pete" ukoliko ga ne možete izvesti pitajte svoga trenera gdje je problem ili me kontaktirajte.

Slika 4. Test jednoonožno odizanje kukova od poda- legnite se na leđa s rukama opruženim uz tijelo, noge su savijene u koljenima pod



zamaš vaših ruku mora biti slobodan i opušten iz ramena, laktovi savijeni uz tijelo, šake otvorene i opušteno i nikako nemojte držati mobilite, ključeve ili vodu jer stisnute šake dovode do stresa i napetosti u mišićima ruke, ramena i vrata); gornji dio tijela mora biti uspravan s glavom iznad ramena (trkači često guraju glavu prema naprijed); izračunajte svoju "cadenzu", broj koraka u minuti, koji ne bi trebao biti niži od 160-170/min. Manji broj koraka povećava silu koja djeluje na vaše zglobove i tetive. Danas vam preporučujem vježbe/testove kojima ćete procijeniti snagu mišića koji su važni u prevenciji ozljeda

procijenite odnos lijeve i desne noge. Mali mišići stopala važni su za apsorpciju i prijenos sile.

Slika 3. Test jednoonožnog čučnja za procjenu snage mišića cijelog tijela po kinetičkom lancu. Stanite uspravno, jednu nogu savijte u koljenu i podignite je ispred tijela s natkoljenicom u razine kuka, ruke neka se pokreću kao u trčanju (suprotna ruka noga). Podignutu nogu pomiješajte prema natrag dok istovremeno na stonju nozi radite čučanj do devedeset stupnjeva u koljenu. Ukoliko uspijete test izvesti pravilno (zadržavajući trup u ravnoteži, glava, ramena i zdjelica ne smiju se pomicati nani-

devedeset stupnjeva. Istovremeno odizete kukove od poda i jednu opruženju nogu u vis, u liniji kuka. Procjenjuje se snaga mišića noge koja vas podiže od stopala do guze, koordinacija pokreta odizanja zdjelice i opružanja noge, te stabilizacija zdjelice tako da oba zdjelčna grebena zajedno idu u zrak bez da jedan visi ili kasni. Leda se ne smiju uvijati i pokret ne smije ići iz lednih mišića.

Opet naglašavam, kada uočite neke slabosti i nepravilnosti, obratite se stručnoj osobi, budite uporni i dovedite svoje tijelo u balans vježbama snage i fleksibilnosti. Više o dopunskim vježbama za trkača i sljedećom broju