



SUPER SIZE MODELI

"Lijepo i prave" pisalo je na naslovnicu talijanskog Voguea za lipanj 2011.

Plus size magazin obrušio se na anoreksične modele



Magazin Plus-size koji je isključivo posvećen plus size modelima i modi, izbacio je editorial u kojem navodi da je indeks tjelesne mase velikog broja modele očigledni primjer anoreksije.

Kontroverzne izjave prate i kontroverzne fotografije na kojima naga plus size manekenka pozira uz manekenku standardne, mršavе konstitucije. U svaku fotografiju napisana je i po jedna činjenica koja nikako ne ide u korist regularnih modela s pista.

Naime, Plus Size tvrdi da je prije 20 godina prosječna manekenka težila osam posto manje nego prosječna žena, dok je danas ta razlika čak 23 posto. Prije deset godina prosječni plus size modeli nosili su veličinu između 12 i 18. Danas prosječni plus size model nosi veličinu između 6 i 14.

Glavna urednica magazina Madeline Figueiroa-Jones objasnjava da je 50 posto žena nosi veličinu 14 ili više, dok se standardna odjeća u trgovinama uglavnom završava s veličinom 14.

- Bombardirani smo oglasmima za mršavljenje, i to jer se radi o industriji koja godišnje okrene više od milijarde dolara kreiranjem straha od debljine, izjavila je Figueiroa-Jones te nadodala da smatra da se obične žene više ne mogu poistovjetiti s modelima jer je razlika u izgledu i težini dosegnula svoj vrhunac.

vjeti o samoizgladnjivanju pune internetski sadržaj.

Kakvu sliku nam stvara modna industrijia i što kad ne možemo ispuniti neprirodne standarde koje postavlja? Znanstvenici Georgia State University u Atlanti istraživanjem su dokazali da percepcija o tome da su debele povećava i vjerojatnost suicidnih misli među djevojkama, i to za čak pet posto, dok se vjerojatnost samog čina samoubojstva povećava za tri posto. Prema US Departmentu of Health and Human Services, 70 posto

curu misli da slike modela u časopisima zaista utječu na definiciju savršenog ženskog tijela, a 1 od 10 žena nezadovoljna je svojim odrazom u ogledalu, preterano vježba, preskače obroke ili zloupotrebljuje laksative, što su i pokazatelji poremećaja u prehrani.

Je li modna industrijia odlučila prikazati različitosti, je li odustala od premršavih modella, ili je ovo samo još jedan trendovski krik? Kakog bilo, vrijeme je da počnemo uživati u hrani, odjeći i svijetu, daleko od Photoshopa.

psi (kao njemački Brigitte) provode novu uredačku politiku tako da modeli koje angažiraju zapravo nisu profesionalni jer na stranicama časopisa žele stvarne žene, a Alexandre Shulman, urednica britanskog Vougea, malim pritiscima želi natjerati dizajnere da prihvate zdruje stanarde. S druge strane, raznorazne "pothranjene" Anna Wintour stranice i sa-



Tjelovježba

Piše body instruktorica
Morena Pogljen Carić

Drugaciji pristup u treningu muškarca

SUNSET
centar

Neovisno o tome kojoj dobnoj skupini pripadali, jeste li rekreativci ili profesionalni sportaš, u svom tjednom ciklusu treninga trebate posvetiti pažnju razvoju i poboljšanju lokalne i sveukupne gibanjivosti, ali i pokretljivosti kako bi se osigurao ekonomičan rad mišića te gipkost i snaga određenog dijela tijela.

Kad god istezete jednu skupinu mišića

izravnati leđa i petama potiskujete pod. U ovoj fazi snažno istezete prednje mišiće trupa te stražnje mišiće nogu i Ahilove teticu. Izdisajem se podignite visoko na polupstrengi tijelo prema gore i naprijed. Istodobno zaoblite leđa aktivacijom trbuha, a glavu podvucite između nadlaktica. U ovoj fazi osjetit ćete snažnje prednje skupine mišića trbuha.

Slika 1.



Slika 2.

suprotna se skupina kontrahirala. Ukoliko ste svjesni tih procesa, oni vam mogu pomoći u brzom postizanju rezultata (npr. Istežete li mišiće donjeg dijela leđa, kontrahirajte mišiće trbuha jer će na taj način opustiti mišiće leđa i bolje ih istegnuti).

Kroz današnju vježbu nastavljamo ciklus izazova za mušku populaciju. Sve opisane vježbe, naravno, uvi-

pa, ramena i ruku dok istezate leđa. Vježbu ponovite osam puta oponašajući devin hod.

Slika 3. Vježba miješalica - sjednite uspravno na sjedne kosti ispruženih nogu u širini kukova i zategnutih stopala. Uzdisajem prislonite dlan o

dlan u visini ramena i uspravite kralježnicu aktivacijom trbuha. Izdisajem podvucite zdjelicu pod sebe i zaoblite



Slika 3.

Slika 4.



Slika 5.1.6. Vježba cjelovitog istezanja - sjednite uspravno na sjedne kosti, ruke isprepletite iza leđa, a noge raširete što više tako da s vašim trupom čine trokut. Uzdisajem odvajajuće ruke od tijela aktivirajući mišiće stražnjeg dijela rameна, ruku i prsa. Izdisajem zaoblite leđa i aktivacijom trbušnih mišića i zadržite noge u mirnom stavu. Uzdisajem se vrati na početnu poziciju i ponovite u drugu stranu. Uzpravite osam ponavljanja. Vježbom jačate mišiće leđa i trbuha.

Slika 4. Vježba klackalica - sjednite uspravno s

rukama do prednjih strana rameна, ruku i prsa. Izdisajem zaoblite leđa i aktivacijom trbušnih mišića i zadržite noge u mirnom stavu. Uzdisajem se vrati na početnu poziciju i ponovite u drugu stranu. Uzpravite osam ponavljanja. Vježbom jačate mišiće leđa i trbuha.

Slika 5. Vježba klackalica - sjednite uspravno s



Slika 5.

Slika 6.