

BRIZIĆ OSMISLILA ZANIMLJIV PROJEKT

ROBAN in svijet

Pelene kao igračka

Uz tzv. pozadinske slike mama Denisa je osmislila i bebin poklon. Riječ je, naime, o običnim pelenama koje se posebnim načinom presavijanja i oblikovanja pretvaraju u dječja kolica, torte i motore...

- Pelena nikada dosta, to zna svaka mama. Uobičajeno je stoga da su one i jedan od najčešćih poklona koji se darivaju mladim roditeljima. I sama, često u situaciji da prijateljima i bebi poklonim pelene dovela sam se u situaciju da o načinu njihovog darivanja razmišljam s dosadom. Dakle, paket pelena u rukama i posjet novorođenčetu postao mi je rutina a da je razbijem, prvo sam morala otvoriti paket s pelenama a potom i osmisliti što da s njima napravim a da one i kasnije budu upotrebljive. Tako sam ih i počela oblikovati u razne forme i skulpture. Danas je moj problem slijedeći. Kad već od pelena napravim motor ili tortu, roditeljima je žao da ih "razbiju" i upotrijebe pa tako dolazim u situaciju da ih doslovce tjeram da to i učine. U protivnom, a najbolji argument da me i poslušaju je taj da im kažem - ta' dijete će ih prerasti! Tada se i u većini slučajeva ipak otpakiraju i upotrijebe, kaže nam kroz smijeh Denisa Brizić.



Beba i Mjesec



Beba i njena prijateljica



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Trening za noge s rekvizitom iz kućne radinosti



Zahvaljujem vam što mi se javljate i dijelite sa mnom rezultate vaših testiranja. Kako ih ne biste zanemarili zajedničkim snagama ćemo ih nastojati poboljšati. Ja kroz vježbe koje ću vam zadavati, a vi s marljivim vježbanjem. Danas ću vam opisati pet vježbi za noge s običnim kartonskim tanjurićem koje, sigurna sam, svatko od vas ima u svojoj kuhinji kao zaostali detalj s nekog dječjeg rođendana ili druženja, a možete ga i sami načiniti od kartona. Da, upravo tako, novi rekvizit za zabavnije, raznovrsnije i učinkovitije vježbanje kod kuće. Kartonski tanjurić će vam zamijeniti profesionalan rekvizit "Glide" koji je

mišići stabilizatori trupa će se maksimalno angažirati.

Slika 1. i 2. Vježba otvaranja i zatvaranja peta - stanite uspravno sa stopalima na rekvizitu u širini kukova. Dok izvodite vježbu važno je da što snažnije stišćete tanjuriće o pod (kao da su zalijepljeni o pod, a vi ih morate pomaknuti), držite trup miran tako što ćete snažno uvući trbuh i aktivirati mišić koji uspravljaju kralježnicu. Udahom radite klizajući pokret petom prema peti, a izdahom klizajući pokret petama što dalje na van. Tanjurići moraju uvijek biti jednako udaljeni jedan od drugoga, u suprotnom nemate kontrolu nad pritiskom. Ponovite deset puta.

te klizanje jednom nogom u stranu i pritom savijte koljeno te noge i prenesite težinu tijela na nju. Stojna noga je snažno opružena i ona vas pomici u stranu. Izdahom se uz snažni pritisak tanjurića o pod i aktivaciju mišića nogu vraćate u početnu poziciju. Ponovite šest puta svakom nogom.



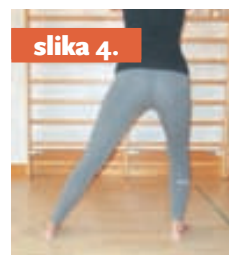
slika 1.



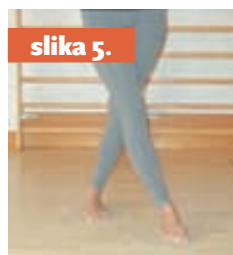
slika 2.



slika 3.



slika 4.



slika 5.



slika 6.

izumila svjetska prvakinja aerobika M. Mylrea 2004. godine i osmislila program Gliding- aerobni program vježbanja kojim izvodeći mirne, neprekinute i klizajuće pokrete utječete na razvoj kondicije, snage, izdržljivosti, fleksibilnosti i ravnotežu tijela.

Stavite tanjuriće ispod stopala (bez tenisica) i krenite. Sigurno vam je palo na pamet da možete klizati i stopalom po podu bez tanjurića, ali učinak nije isti jer sa tanjurićima aktivacija mišića započinje već u mišićima stopalima, a prenosi se preko potkoljenica, koljena, natkoljenica sve do kukova. Ukoliko niste u formi vježbe izvodite tako da se držite za naslon stolice zbog bolje kontrole pokreta nogu i da smanjite intenzitet vježbe. Kako budete napredovali vježbajte bez držanja jer će onda i vaša ravnoteža biti narušena, a

Slika 3. Vježba klizanje unatrag - iz iste početne pozicije paralelnih stopala u širini kukova uz oslonac ruku ili bez njega udahom počnite klizati jednom nogom unatrag. Noga koja ostaje u mjestu snažno stopalom, više petom, stišće pod i savija se u koljenu maksimalno do devedeset stupnjeva, pritom koljeno ne smije prijeći ispred prstiju. Noga koja klizi natrag je opruženog koljena i snažno stišće tanjurić cijelim stopalom bez odizanja pete. Izdahom se još snažnijim pritiskom vraćate u početnu poziciju. Pazite da vam čašica koljena stojne noge gleda ravno naprijed i uključite sve mišiće nogu i stražnjice prilikom opružanja koljena. Ponovite šest puta svakom nogom.

Slika 4. Vježba klizanja bočno s prijenosom težine tijela - iz iste početne pozicije udahom započni-

Slika 5. i 6. Vježba križno klizanje ispred i iza - iz iste početne pozicije s nogama širine kukova i mekih koljena (ni potpuno opruženih ni savijenih) udahom vratite u početnu poziciju. Izdahom ponovite kretanje, ali ovaj puta križno iza stojne noge. Odradite šest puta križajući naprijed-natrag pa ponovite drugom nogom.

Važno je kod svih vježbi da imate držanje plesača, da stalno proizvodite što veće trenje pritiskom tanjurića o pod i kretanje izvodite fluidno bez trzaja kao da razmazujete boju po podu i pritom što jače aktivirate sve mišiće nogu. Nastavljamo...