

IZLOŽBAMA U HRVATSKOJ I SUSJEDSTVU



Najstarija kucica Cleo lako zaikri i uvijek je spremna za nepodopštine

Hoby

žene

dići, a dostojanstveni kao da žive na dvoru, ta čupava stvorenja odmah odaju svoje porijeklo: genetski su povezani s medvjedima u Aziji zbog čega imaju plavi jezik, a legenda kaže da su kineski carevi držali i po nekoliko stotina chow-chowa mada su ih cijenili zbog krzna i kvalitetnog mesa. Otac Pantović domeće kako bi chow-chow pse cijenio još više kad bi ga mogli vozati uokolo na saonicama što im je također bila jedna od funkcija kroz povijest dok su Tanji njezini psi kao djeca.

Beba na putu

Riječima mame Branke, "svi znaju što hoće, samo je netko u prvom redu, a netko u zadnjem" i to uvijek na ravnim nogama jer chow chow psi nemaju koljeno. Tanja priznaje da je najslabija prema smeđem Babi koji je, zanimljivo, najrazmaženiji, ali i najviše sluša mada ga tijekom posjeta nitko nije mogao odvratiti od jedenja cvijeca.

Bijeli Mafi najviše voli odmarati i jesti iako "u svoj toj lijenosti nešto peti", a najstarija kucica Cleo često zaikri i uvijek je spremna na nepodopštine. Sličnu narav pokazuje i dominantni Blu, zanimljive si-vo-plave boje dok su ostali psi smeđi, crni ili bijeli.



Osim brojnih štenjki kojima se započinje u pet ujutro, kuhanja i čišćenja na dnevnoj bazi, obitelj od sedam chow chowa košta i puno novaca. Iako se za kvalitetne štence s papirima traži barem dvije prosječne hrvatske plaće, uzgajivač koji to čini iz ljubavi potroši daleko više što potvrđuje i obitelj Pantović. Samo parenje stoji najmanje 1.000 eura, a izdvojiti treba i za papire, rodovnice, cijepjenje malih štencata, putovanja zbog izložbi, kvalitetnu prehranu, grijane crvene lampe i čuvanje štencata od 0 do 24.

- Ne možete raditi ovaj posao ako sve gledate kroz novac. Ja svoje pse ne bih ostavila ni da se svijet ruši i stojim iza njih cijeli život gdje god da se nalaze. Znam kakvu bih liniju htjela stvoriti te imam sreću da nijedan od pasa nije bolehljiv, veli Tanja kojoj je san da uzgoji štence s ruskim porijeklom jer "oni imaju najbolje pse". Uz malu kucicu Meli i vučjaka Piera, obitelj Pantović trenutno ima devetero pasa, a kako je Tanja nedavno parila Kiki s vrhunskim psom, sve su šanse da će u kući Pantovićevih uskoro biti i novih nenađmašnih chow chow-a.

S redovitim odlascima na izložbe stekla je više od 500 trofeja, a seriju pobjeda započela je s neprežaljenim psom Jimmyem koji je u samo dvije godine života postao najnagrađivaniji pas u zemlji



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Optimizmom i zabavom protiv siječanjske depresije



Ušli smo u novu godinu i svatko od nas ima svoje misli, želje i očekivanja što želi ostvariti. Moja želja za sve nas je maksimalno promišljanje i preuzimanje odgovornosti za vlastito zdravlje i ono najvažnije, biti sretan, zadovoljan i optimističan iznutra.

Snijeg i njegova bjelina meni osobno čine svijet ljepšim i čistim, a malo hladnoće i vjetra pružaju tijelu neko posebno opuštanje i mir. Uživati u zimskim radostima možete i ako niste skijaš. Kratak izlet, boravak u posebno čarobnoj prirodi, hodanje i vježbanje na snijegu pročit će i obnoviti vaše tijelo i um. Ukoliko zazirete od snijega, današnje vježbe možete izvoditi i u nekom drugom prirodnom okruženju.

Slika 1 Oslobodenje - svojim tijelom i jako dubokim disanjem pokušajte uhvatiti i upiti u sebe što više energije iz prirode koja vas okružuje.

Slika 2 Preponsko istežanje - jednu nogu podignite na povišenje, ovisno kakvi su vam uvjeti u prirodi. Ruke podignite u visinu ramena i širite ih što dalje u stranu dok prenosite težinu tijela na podignutu nogu

istežući preponski dio, a zadržavajući trup uspravnim i ne gubeći ravnotežu.

Slika 3 Licem okrenuti povišenju jednom nogom zakoračite na njega. Visina iskoračne noge ovisit će o vašoj mobilnosti i sposobnosti da održite ravnotežu. Ruke slobodno opustite uz tijelo ili ih raširite dok pomičete trup i zdjelicu prema naprijed istežući preponku i natkoljenu regiju.

Slika 4 Osveštavanje tijela u uporu - zauzimate položaj prikazan na slici i pokušajte izdužiti vaš trup dok spajate lopatice, uvlačite trbuh i petama snažno stisćete o pod.

Slika 5 Otvaranje i istežanje prednje linije tijela - zauzimate položaj prikazan na slici. Ako nemate snježni nanos može poslužiti i stijena uz more ili srušeno stablo u šumi. Stisnite sve mišice na stražnjoj strani tijela, što jače se isprsite i otvorite dok duboko dišete.

Slika 6 Vježbe za trbuh na kosini - ako vam treba malo odmora od hodanja neka odmor i ležanje budu uvijek u aktivnom obliku. Na kosini padine ili udobne stijene legnite s nogama prema dnu kosine. Podignite ih od poda opružene ili savijene

u koljenima dok istovremeno odvojite glavu i ramena od poda. Ruke mogu biti u zraku ili na podu ako vam je podloga kao moja skliska.

Sve vježbe radite tako da zadanu poziciju tijela zadržite trideset sekundi, jednu minutu ili onoliko koliko možete. Odmorite petnaest sekundi i ponovite vježbu ili zamijenite nogu. Sveukupno ponovite tri ciklusa sa pauzom ili jedan ako osjećate da vam je to dovoljno. U svojih trideset godina bavljena pokretom i tijelom, ako izuzmemo profesionalne vrhunske sportaše, shvatila sam da je umjerenost, pravilno doziranje, osvještavanje i redovitost ono što te sigurno dovodi do cilja. U većini slučajeva više i napornije ne znači zadovoljstvo i rezultat. Slušajte sebe i pomičite svoje granice polako i postepeno u vježbanju, prehrani i životu općenito.

