

2 Moda

Kampanju
za Laar-
design Ana
Lea snimila
je u Rimu...



stilno-tehnološkog fakulteta, koja je svoj umjetnički senzibilitet cijeli život njegovala crtajući, slikajući i stvarajući svoje visoko estetizirane svjetove daleko od očiju šire javnosti. "Šivam poslije posla i to je vrijeme koje odvajam za sebe. Uvijek su me prijateljice vukle po trgovinama i pitale me za savjete i odabir odjeće, a kćerka mi je dala smjernicu i urbani duh", objašnjava Renata koncept Laardesigna, te modne simbioze mame i kćerke.

Street style i urbani doživljaj mode

Ana-Lea promišljanjem osamnaestogodišnjakinje unosi *street style* i urbani doživljaj mode, a Renata prepoznatljive teksture, senzibilitet i mekoću u odabiru forme, a inspiracija je arhitektura i podneblje u kojem živi. "Htjela sam povezati prirodu, arhitekturu i ženski impuls, ali i mediteransko toplo okruženje.", priča Renata i na modelu pokazuje svoj modni credo - besprijekomo skrojeni modeli koji na sebi kao etiketu imaju malu pločicu od maslinovog drva u izvedbi MeduliAarta, čime spaja hladnoću forme, ali daje i onaj posebni *trade mark* Mediterana i ukazuje na njegovu ljepotu ali i život, te i stil, modni, ali i života, u skladu sa prirodom. Renati je uz modu bitno da promovira i kulturu podneblja. Za prvu kampanju odabrana je kuća brod u Pješčanoj uvali, a druga je snimana u Kući svjetla dizajnera Deana Skire.

Izgleda da je to početak jedne visoko estetizirane priče koja je ujedno promotor nekih drugih vrijednosti, ali i dokaz kada se nešto želi prepričati nema. To potvrđuje i Renata koja veli "Eto, slijedila sam svoj san, i počela sam ga sanjati, u 50-oj." Nikada nije kasno za snove da se pretvore u stvarnost.

Tzv. neboja

Tjelovježba

VJEŽBA ZA CENTAR TIJELA

"Core" - plank

Uključite sve članove obitelji u vježbanje, potičite se i maksimalno osvijestite svaki dio tijela i mišić koji sudjeluje u izdržaju. Kada upoznate svoje tijelo i mišiće to vam je isto kao kad upoznate novog prijatelja. Upoznajte vrline i mane, snagu i slabost, gradite odnos povjerenja, podrške, razumijevanja i ljubavi

Ukoliko imate problema sa leđima ili ste tek rekreativac koji želi početi vježbati ovo je vježba kojom ćete najbrže aktivirati, osvijestiti i ojačati mišiće koji čine centar vašeg tijela (duboke mišiće leđa, pregibače kukova, stražnjicu, sve trbušne mišiće, trapezni mišić i rameno-prsni obruč). Njihova snaga omogućit će vašoj kralježnici dobru potporu i zaštitu (poput snažnih temelja i nosivih zidova kuće), kod svakodnevnih aktivnosti, pokreta ili bavljenja sportom bolju apsorpciju i raspodjelu sila. Kako je riječ o statičkoj vježbi izdržaja u poziciji skleka (bazična kretna struktura koja ima genetičku podlogu, odgovor je na prirodne porive i reflekse za održavanje života kretanjem, visoke je važnosti i iskoristi-

vosti, čini podlogu za lakše i kvalitetnije usvajanje novih motoričkih znanja) mišići se ne skraćuju ni izdužuju ali rade u izometričkoj kontrakciji. Ako je prisutna bol zbog promjena na zglobovima kralježnice ili oštećenja mekih tkiva ovo je sigurna i poželjna vježba.

Slika 1. i 2. Osnovna pozicija planka je položaj kao za sklekove, ali na podlakticama u širini ramena i s laktovima, točno ispod ramenog zgloba. Noge su opružene u širini kukova uz oslonac na nožne prste. Ukoliko vam je već sama pozicija prezahtjevna, lakša verzija je da se postavite u poziciju četveronožnog kleka kao da ćete puzati i vaša koljena odmaknete što dalje nazad i malo ih odvojite od poda. Glava i vrat moraju biti u neutralnoj po-

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić



ziciji, nemojte dizati ramena prema ušima. Stisnite mišiće nogu, stražnjice i trbuha uz uvlačenje pupka prema kralježnici i zadržite poziciju najmanje trideset sekundi ili do otkaza. Leđa se ne smiju ni malo uviti i ako vas počnu boljeti odmorite, pa ponovite vježbu s još većom koncentracijom na sve mišiće. Minimum je trideset sekundi, sve lošije od toga znak je izuzetne slabosti mišića centra tijela i izlažete se riziku povrede leđa.

Slika 2. Ovo je naprednija varijanta prethodne vježbe u kojoj kroz izdržaj privlačite naizmjenično jedno pa drugo koljeno prema trbuhu.

Slika 3. Bočna varijanta planka. Kada savladate prvu osnovnu vježbu iz pozicije kleka možete raditi bočni plank. Iz bočne pozicije tijela oslonjeni na podlakticu kao na 3. slici kukove odignite od poda na opružene noge. Gornja slobodna ruka može biti na tijelu ili iza glave da je podupre. Vrijeme izdržaja minimalno je trideset sekundi na obje strane bez da se tijelo ljulja i pada naprijed ili natrag te su znak uravnoteženih i snažnih mišića. Lakša varijanta vježbe je da koljena budu savijena stoga bočno odignete samo guzu od poda. Ukoliko osvijestite da vam je jedan bočni izdržaj lošiji, nikako nemojte vježbati samo tu stranu, simetrija je vrlo važna. Skratite vrijeme izdržaja na jačoj strani uz istovremeno produljenje izdržaja na lošijoj strani.

Slika 4. Prikazuje težu varijantu prethodne vježbe izdržaja uz istovremeno dizanje i spuštanje gornje noge za naprednije vježbače.

Svaki dan produžite vrijeme izdržaja da možete izdržati više od jedne minute. Uključite sve članove obitelji u vježbanje, potičite se i maksimalno osvijestite svaki dio tijela i mišić koji sudjeluje u izdržaju. Kada upoznate svoje tijelo i mišiće to vam je isto kao kad upoznate novog prijatelja. Upoznajte vrline i mane, snagu i slabost, gradite odnos povjerenja, podrške, razumijevanja i ljubavi.

