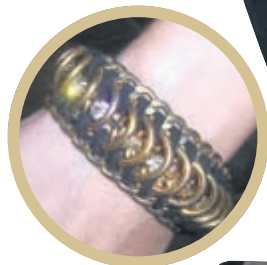
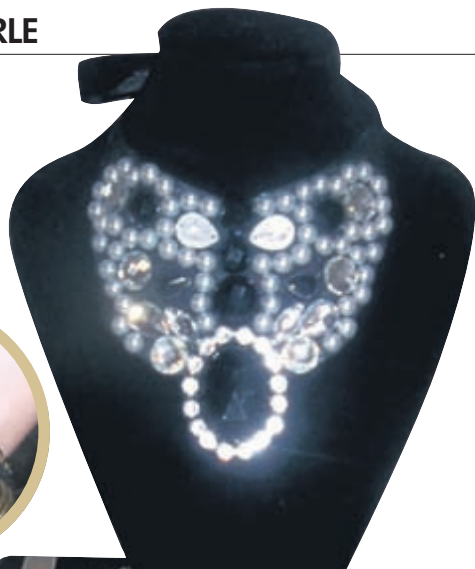


## OMILJENE PERLE

ice



Efektna narukvica



Perle kao vječna ljubav

iskorišteni ili pokidani nakit, da bi kasnije počela nabavljati i profesionalne materijale za izradu nakita.

- Sada već skoro godinu dana izrađujem ogrlice raznih oblika i materijala. Počela sam s njihovom izradom od perli, a onda me taj zanos tako obavio da sam nastavila s drugačijim i uvijek različitim oblicima. Posebno su mi drage one koje su zapravo kao neke ogrlice-kragalice u raznim bojama, a mogu se nositi za sve prigode pa služe i kao dnevni nakit ali i za svečane prigode. Taj se komad nakita zapravo može nositi kao zasebna ogrlica i jako lijepo paše kao ukras ispod kragalice košulja. Budući da se takve ogrlice vežu satenskom trakom, jako se lijepo prilagođavaju vratu, priča Debora dok joj u očima sjaji zanos stvaranja. Ne treba ni spominjati, stoga, da je sav Dnevniki nakit unikatan.

**Kreativna kroz nakit i glazbu**

U "moru" dnevnih obveza (osim porečke škole, Debora predaje i u Osnovnoj školi Vladimira Nazora u Vršaru) ogrlice, narukvice, prstenje i naušnice izrađuje uglavnom u poslijepodnevnim i večernjim satima kada ima više vremena. A inspiracija? "Ona dođe sama. Promatram oko

sebe i jednostavno mi se u glavi pojavi oblik kako bi neki komad mogao izgledati", veli. - Ljubav prema umjetnosti i prilika da se izrazim da li kroz glazbu ili nakit je nešto moje osobno što me ispunjava. Izrada nakita je jedan proces koji me smiruje i zadovoljava. Posebno mi je drago kada djeli

**U početku je koristila materijale koje je imala kod kuće, a toga se nađe u svakoj kući - neiskorišteni ili pokidani nakit, da bi kasnije počela nabavljati i profesionalne materijale za izradu nakita**

tog nakita kojeg s ljubavlju radim vidim na nekim dragim ljudima. Kroz ovaj oblik aktivnosti ispunjavam sebe i svoje slobodno vrijeme, veli naša umjetnica.

Vratimo se ipak još malo na Deborine Baločice i njihovu pobjedu na TV-šou za koje veli da je to bilo jedinstveni iskustvo i kojom prigodom je upoznala divne ljude iz svijeta glazbe...

- Osim toga, promovirali smo školu, naše mjesto i županiju što je bio veliki uspjeh. Umjetnost je uvijek međusobno povezana, pa tako svoju kreativnost izražavam i izradom nakita, kao i kroz glazbu. Uskoro planiramo snimiti naš drugi CD čemu se jako radujemo, a možda predidimo i jedan koncert na jesen. No, nakit ću svakako raditi i dalje. Sudjelovanje u showu "Do posljednjeg zhora" nakon višemjesečnih priprema u tjednu i subotom donijelo nam je titulu najomiljenijeg amaterskog zbora u Hrvatskoj. Ponosna sam na to, posebno na djevojke koje su se trudile, odvajale vrijeme, puno se odricale koječega i koje su napornim radom zaslužile ovo iskustvo na HRT-u. Meni je ta pobjeda osobna satisfakcija i pokazatelj da kad se s ljubavlju, srcem i predanošću, radi ništa nije nemoguće, veli naša sugovornica. Zvuči poznato, zar ne?



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## PRIPREMA ZA IZLAZAK NA PLAŽU

**Stražnjica u prvom planu**

Vrijeme je da se posvetite vježbanju tih mišića koje naročito ženama ponekad zna biti popriličan izazov jer guza "spava"

Osim snažnog "cora" ili mišića centra tijela za zdravlje vaših leđa važno je imati snažne i funkcionalne mišiće stražnjice. Stražnjicu čine tri mišića: veliki, srednji i mali glutealni mišić. Gotovo svaki pokret donjeg dijela tijela zahtijeva njihovu aktivaciju (uspravan stav, hodanje, odmicanje, primicanje, rotacije nogu prema unutra i van). Kako su sva tri mišića stražnjice povezana sa zdjelicom, donjim dijelom leđa i nogama, njihovim snaženjem utječemo na zdravlje svih navedenih dijelova tijela. Dugotrajno sjedenje loše utječe na mišiće stražnjice, ona postaje sploštena, mišići lijevi i neosjetljivi, a posao koji moraju odraditi preuzimaju tetive i mišići donjeg dijela leđa. Zato ako imate bolna leđa, kukove ili koljena napravite test aktivacije guze dok sjedite. U uspravnom pravilnom sjedaju na stolici snažno i brzo stisnite obje guze da malo poskočite na

uključiti i osjetljivi dio živčanog sustava u vježbanje.

Slika 1. Čučnjevi na stepenicama. Kao na slici stanite u široki raskoračni stav s prstima malo prema van i spuštajte se polako u čučanj guzom prema natrag ravnih leđa i čvrstog trbuha. Podizanje iz čučnja neka bude brzo, snažno iz mišića stražnjice i nogu uz jači pritisak pete o pod. Ponovite petnaest puta na obje strane.



njoj. Osvijestite da li se obje polutke jednako uključuju. Ako uopće ne možete izvesti test, vrijeme je da se posvetite vježbanju tih mišića koje naročito ženama ponekad zna biti popriličan izazov jer guza "spava". Nekoliko malih trikova: vježbe za leđa uvijek odradite prije vježbi za guzu kako bi ih umorili i onda će mišići stražnjice početi raditi. Prije vježbi snaženja uvijek odradite vježbe istezanja mišića guze. Mišićna vlakna tih mišića su brzo kontrahirajuća pa neka pokret podizanja iz čučnja ili zamaha noge bude brz ali kontroliran, dok pokret opuštanja radite vrlo polako. I zadnje, ako nikako ne osjećate da su se mišići guze aktivirali, položite dlanove na stražnjicu i u vježbanje ubacite još jedno osjetilo-taktilno. Na taj način će se

Slika 2. i 3. Veliki iskorak uz stepenice. Kao kada želite brzo prijeći stepenice zakoračite na gornju, što dalje stepenicu. Iskorak mora biti ravnotežno siguran i uspravne kralježnice. Možete se pridržavati uz rukohvat. Brzom aktivacijom guze prednje noge, na višem osloncu, podignite stražnju nogu ispred tijela kao na slici 3. Ponovite petnaest puta s obje noge ili manje ako vam je zahtjevno. Ruke mogu biti u poziciji kao na slikama ili uz tijelo.

Slika 4. Stražnje križanje noge niz stepenicu. Iz uspravne pozicije uz pridržavanje ili s rukama iza leđa napravite stražnje bočno križanje nogom, kao da želite dohvatiti što nižu stepenicu. Stojna noga se savija u čučanj uz istezanje guze, tijelo se ravnih leđa savija prema naprijed, a pokret

izvođenja ove faze vježbe je polagan i kontroliran. Snažnom aktivacijom guze i mišića stojne noge podignite tijelo iz čučnja i polukružnom kretanjem nogu koja je išla u poziciju križanja zaustavite bočno od tijela na četrdeset i pet stupnjeva od poda.

Pravilan čučanj najbolja je vježba za oblikovanje stražnjice, ali da bi ste ga pravilno izveli treba cijeli kinetički lanac mišića i zglobova biti dobro uravnotežen, od stopala sve do kralježnice. Zamolite svoga trenera da otkrije vaše slabe karike i naučite kako pravilno izvoditi čučanj optimalne fleksije devadeset stupnjeva u koljenom zglobu. Čučanj je osnovna kretanja koju svakodnevno, pravilno ili češće nepravilno, napravite i nekoliko desetaka puta.