

IMA I POSVE MLADIH



Vlado Remes iz Subotice i studentica Natalija iz Poljske upoznali su se tijekom studentske razmjene, Erasmusa



Uvijek aktivan gospodin u zlatnom odijelu - mimičar u ulozi skulpture



Ulični portreti i karikature nisu izašli iz mode

dovoru, uvijek se zna koliki je honorar, te koja je ciljana pubika. Ovdje je publika šarolika, honorar varira. A najgore je u Puli, primjećuje Vlado. Natalija i Vlado već su svirali u Umagu, Poreču i Rovinju te kažu kako ovdje Rovinje najmanje novca.

Posebno pozdravljaju gradske uprave kojima, kako kažu, valjda smeta njihova glazba te ih ponekad tjeraju. Što se tiče konkurenčije, nisu imali pro-

blema, jednostavno se dogovore oko punktova i termina. Idemo dalje.

Gospodin u zlatnom

Kandlerovu ulicu oživjele su i glazbom razigrale dvije djevojice Lorena Kanesić i Sere na Bulešić - učenice glazbene škole u Centru Karlo Rojc.

Serena već dvije godine svira na ulici, što se i vidi po izuzetnoj otvorenosti prema prolaznicima i elokvenciji, a ove

je godine sa sobom "povukla" i kolegicu Lorenou. Sviranje na cesti njima je vrlo zabavno i drago im je što ih ljudi slušaju. Konkurenčija im, kažu, ne smeta, a sa dosadašnjom zarađom su zadovoljni. Svirku na ulici ne dozivljavaju ništa manje ozbiljnom od one u koncertnoj dvorani.

Pulska ljetna ulična scena najviše se može povoljiti glazbenicima, oni su, očito najaktivniji po pitanju samopromocije i zarade na ulici. Nešto je manje slikara, glumaca gotovo da i nema, a rijetko se vide i žongleri. Jedino je i dalje aktivan gospodin u zlatnom odijelu - mimičar u ulozi skulpture. Simpatičan i zanimljiv - najpopularniji među dječjom publikom, ali uz njega nema mnogo sličnih "zanatlija". Portreti se crtaju na Portarati, tiktiko Slavoluku Sergijevu, i sudeći po gužvi koja se redovito skuplja u blizini, posla očigledno imala. Lijepo je vidjeti, da, unatoč popularnim selfijima, ulični portreti i karikature nisu izašli iz mode.

Elena ORLIC
Snimio: Dejan STIFANIC



Tjelovežba

Piše body instruktorka
Morena Pogljen Carić

Vježbamo Body sup cijelo ljetno

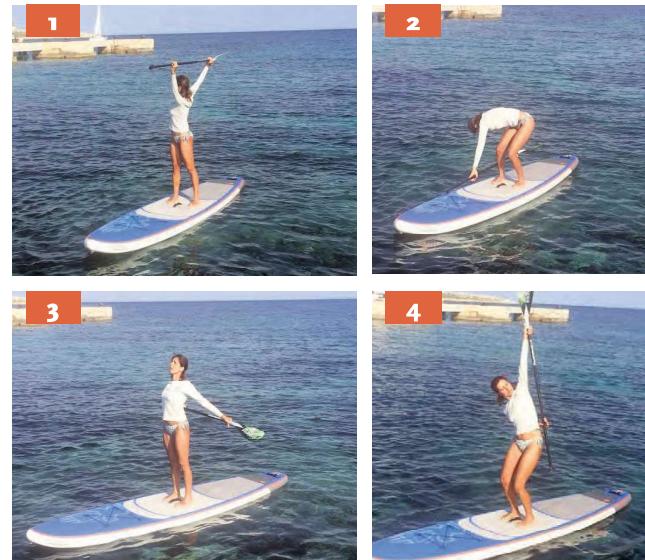
Ovaj program i svi ostali programi Body tehnike utječu na sve komponente zdravstvenog fitnessa, a posebna prednost mu je vježbanje na svježem zraku

Body tehnika je hrvatski program tjelovežbe koji je inovirala magistrina kinezijologije Ana-Marija Jagodić Rukavina 2000. godine. Ova tehnika vježbanja bazira se na principu cjelovitosti i holističkom pristupu svakoj osobi, raznovrsnosti i zabave. Jedan od programa Body tehnike je Body sup koji je specifičnim vježbama Body tehnike čini ovaj rekvizit još zanimljivijim, a ima i specifično djelovanje na povezanost unutar-

nje i vanjske jedinice mišića te osvještanje pravilne mišićne aktivacije u prevencijskim pokretima. Kao i u svim programima Body tehnike sa specifičnim rekvizitim i u vježbanju na dasci važno je pravilno i duboko disanje, a vježbe se izvode maksimalno osvješteno, fluidno i povezano ne prelazi iz jedne u drugu. Ovaj program i svi ostali programi Body tehnike utječu na sve komponente zdravstvenog fitnessa, a posebna



prednost mu je vježbanje na svježem zraku. Ako ste nas čitali u prešlosti prilogu ošim pravilnog veslanja napravite i vježbe zagrijavanja po zglobovima od stopala do glave, fluidno i povezano, bez pauze.



Slika 1, 2, 3, 4. Ovom vježbom aktivirati ćete sve svoje mišiće trupa, ramena i ruku u snaženju, istezanju ili i ravnoteži. Udahnite i podignite veslo iznad glave kao da držite palicu nešto šire od širine ramena i polagano rotirajte trup u jednu stranu. Izdisajem bočno savijate trup, spuštate se u malu polu čučanj i klizete vesлом uz bočnu stranu nogu aktivnih trbušnih mišića dok se leđa istežu. Udisajem se vratite u uspravnu poziciju te kružno otvarate svoj rameno- prsni obruč i preko glave natrag dovedete veslo iza tijela. Izdisajem savijate tijelo u istu bočnu stranu pri čemu gornja opružena ruka povlači veslo preko glave, dok se donja ruka savija u laktu i dlanom dodiruje lopaticu na leđima. Obrautim slijedom se vratite u početnu poziciju i sve ponovite u drugu stranu i tako naizmjenično četiri puta.



Slika 5, 6, 7. Vježba iskoraka će biti nešto ravnotežno izazovnija i zato si pomognite osloncem opružene lijeve ruke na veslo uz vanjsku stranu lijeve noge dok stojite uspravno s nogama u širini kukova. Udahnite i zakoračite desnom nogom naprijed stopalom paralelno s veslom, istovremeno ruku podignite iznad glave i aktivacijom svih mišića od stopala do glave uspostavite ravnotežu. Izdahom polagano spuštate trup u pretklon, dlan oslonite na dasku uz desno stopalo. Udahnite u toj poziciji, a na sljedeći izdah opružite prednju nogu i istegnite se dok veslo spuštate uždužno na dasku. Obrautim slijedom se vratite u početnu poziciju, a brzinu izvođenja vježbe uskladite sa vašim disanjem. Ponovite još jednom istom nogom, a zatim dva puta s drugom i na kraju se spusnite u četveronožni klek, samo dišite te uživajte u trenutku i senzacijama u tijelu.