



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Hoby



Što se to bijeli u gori...

ve mješavine. Nabavlja ih u Hrvatskoj: konac pronalazi u tvornici u Zagrebu, dok je vuna "problematična" jer ju je katkad teško nabaviti. Najbolji manekeni na kojima isprobava svoje kreacije njene su dvi-

je kćeri, a kupci su najčešće poznanici, ali i poznanici poznanika... Često kupuju Puležani, a jedan pončo je dospio do Amerike.

- Djeca i suprug oduševljeni su mojim radom. Izra-

dujem samo nosive stvari. No, najviše volim isplesti nešto neobično. Najdraže mi je kad netko zatraži punkersku kapu ili, recimo, onu s ušima medvjeda. Prva punkerska kapa imala je zeleno-žutu krijestu, a nedavno sam za sebe i muža isplela crveno-crnu. Stroj za pletenje neću nikada nabaviti jer volim ručni rad, čak i izgled dugmadi sam neko vrijeme sama smišljala, kaže Sanja. Osim što plete, ona pomalo i šiva, a sami smo se uvjerali da njene *hand made* navlake na stolicima stoje savršeno. Jednako spretno šije i zavjese, a svoje kreacije predstavila je i na Facebooku (Snb-Handmade).

Pitamo je planira li svoj hobi pretvoriti u posao od kojeg bi se moglo živjeti, a ne samo preživljavati, kaže da će za sada ostati kako jest - hobi i ljubav prema kukičanju.

U punkerskom izdanju



Žličnjak od griza i naranče s friganom mrkvom

Potrebni sastojci za 6 osoba: žličnjaci od griza - 4 dl mlijeka, naribana korica od jedne naranče, sok od jedne naranče, 120 g šećera, 20 g maslaca, 70 g griza, 2 jaja; čips od mrkve - 400 g mrkve, 100 g šećera u prahu, 3 dl ulja za prženje; za ukrašavanje - 100 g šećera u prahu, listići metvice

Priprema: Žličnjaci od griza - u posudu stavite mlijeko, koru i sok od naranče, šećer i maslac. Posudu stavite na jaku vatru i pustite neka prokuha. Kad tekućina prokuha smanjite temperaturu štednjaka. Dodajte griz i prestano miješajući kuhajte na laganoj vatri još sedam minuta. Posudu sklonite s vatre i u smjesu od griza odmah umiješajte jaja i kuhajte još dvije minute. Smjesu ostavite neka se malo ohladi. Od mlake smjese oblikujte žličnjake ili okruglice.

Čips od mrkve - mrkvu operite i ogulite. Posušite je kuhinjskim ubrusom. Nožićem za guljenje ili ljuštilicom izrežite mrkvu na tanke trakice. Posudu s uljem stavite na jaku vatru. Kad se ulje dobro zagrije popržite trakice u dubokoj masnoći kao čips.

Izrada - pripremljene žličnjake od griza poslužite na tanjuru ili stavite u prikladnu čašu. Preko njih stavite čips od mrkve i pospite šećerom u prahu. Ukrašite listićima metvice.



Pomoć tijelu u blagdanskim poslovima

Vrijeme je veselja, obiteljskog okupljanja, čarolije u zraku, ali i puno poslova, kićenja bora, pečenja kolača, kuhanja, pranja, sluzenja. Zadovoljni, ali i umorni? Noge otečene bride, ruke bole od miješanja tijesta, a leđa napeta i bolna? Vrijeme je da zaustavite sve procese rada, sjednete na stolicu i pet minuta se opustite i istegnute svoje mišiće i potaknete optok limfe nogu koja se usporila zbog dugotrajnog stajanja na nogama i smanjenog kretanja (koraci koje radite po kuhinji nisu dovoljni).

tako da obje faze vježbe napravite prvo na udah, a zatim na izdah. Kad osjetite toplinu u nogama postigli ste cilj.

Slika 2. Istezanje nogu i leđa. Sjednite na prednji rub stolice i opružite što više noge. Izdisajem spustite trup prema nogama i osjetite istezanje leđa i stražnjih mišića nogu. Zadržite poziciju tijela nekoliko udisaja i izdisaja pa se uspravite. Ponovite četiri puta.

Slike 3. i 4. Sjednite guzom do naslona stolice i savijenim rukama uhvatite naslon što dalje iza sebe kao da želite spojiti dlanove. Osjetite istezanje ramena, prsa i ruku dok



lježnicu će dobiti pasivnu potporu, što će im dati priliku da malo odmore. Rukama se uhvatite iza tijela za sjedište i udisajem još jače gumrite prsa u naslon stolice dok spajate lopatice. Izdisajem premje-



Slika 1. Opružanje nogu. Sjednite guzom do naslona stolice. Udisajem se uspravite leđima uz naslon i uhvatite se za sjedište. Izdisajem opružite obje noge u zrak povlačeći stopala prema sebi. Ponovnim udisajem spustite stopala na pod vrhovima prstiju kao balerine. Ponavljajte podizanje i spuštanje nogu uz pravilno disanje, aktivaciju mišića nogu i pokrete u skočnom zglobovu. Nakon osam ponavljanja ubrzajte vježbu

vam se lopatice spajaju. Zadržite poziciju jedan udah i izdah. Zatim opružite laktove i odvojite leđa od naslona kako bi još bolje osjetili istezanje dok visite na svojim rukama kroz jedan udah i izdah. Ponovite četiri puta obje faze.

Slike 5. i 6. Kada osjetite zamor u donjem dijelu leđa okrenite stolicu i sjednite tako da prsa naslonite na naslon. Donji dio leđa biti će u pravilnoj poziciji, a zbog oslonca prsa o naslon mišići uz kra-

stite ruke oko naslona stolice, zaoblite leđa i povlačite ih u grbici prema natrag kako bi istegnuli područje ramena, vrata i gornjeg dijela leđa. Izmjenjujte fazu uspravljanja i aktivne grbice - istezanja dok ne osjetite olakšanje i da se pokrenula cirkulacija u gornjem dijelu leđa. Uvijek kada se uspravljate udahnite i kada se savijate izdahnite.

Želim vam sretne blagdane i zdrav duh u zdravome tijelu.