

POKLONIO SVOJE SRCE

# Rovinj ljeti



Jaco Roux, slikar iz Južne Afrike

uživati, objašnjava Menno zašto se danas u njegovom galerijskom prostoru mogu vidjeti nešto drugačije stvari.

## Projekt "Wired"

Prvo što upada u oči raskoš je boja. Odmah sam se "zakachila" za torbe. Izradene su od recikliranih materijala (najčešće odbačene tkanine) koji se potom brižljivo vežu u čvoriće tvoreći novu strukturu i liniju. Svaka torba djelo je vrijednih žena iz Zimbabvea i Bocvane, a svaka dobivena kuna sredstvo u borbi protiv pošasti stoljeća:

**Svaka prodana torba djelo je vrijednih žena iz Zimbabvea i Bocvane, a svaka dobivena kuna sredstvo u borbi protiv pošasti stoljeća: AIDS-a**

AIDS-a. Osim torbi, pažnju plijene zdjele i košare za voće, nakit i sve one sitnice po stolovima, na policama... a izradene su od žica, i to starih telefonskih kabela koji se potom omataju koncem. Rezultat je šarena i ornamentirana zdjela ili kutija. Slična je situacija i s nakitom. Ogrlice i prstenje od staklenih perlica nizanih u više niski izrađuju žene iz plemena Zulu, a riječ je o tradicionalnom plemenskom nakitu. Kupnjom bilo kojeg od ovih stvari pomoći ćete nekom čovjeku na drugom kontinentu.

- Riječ je o projektu "Wired", putem kojeg se pomaže onima kojima je pomoć najpotrebnija. Svaki je proizvod unikatan i izrađen s puno ljubavi, i, što je najvažnije, ima razlog postojanja i svrhu, objašnjava Menno. Ističe da je promocija ovog projekta u Hrvatskoj najmanje što je on mogao učiniti.

- Kad osoba ima dovoljno za život, ono što joj preostaje jest pomoći drugom čovjeku. Tako sam odgojen i tako živim. Ravnam se po onoj ako spasim jedan život - super, ako spasim dva - još bolje, objašnjava Menno. Mnogi ga rovinjski sugrađani, danas i prijatelji, nazivaju ambasadorom dobre volje Južne Afrike.

Osim zdjela, torbi i nakita, zidove njegove galerije krasi i ulja na platnu s afričkim motivima, čiji je autor Jaco Roux. Među tim se pejzažima nalazi i puno slika na kojima prevladavaju modri tonovi - Kornati u svom punom sjaju i ljepoti. Jedna se takva Rouxova slika nalazi i u hrvatskoj ambasadi u Južnoafričkoj Republici, a rezultat je njihovog zajedničkog lutanja i istraživanja ljepota Hrvatske, za koju obojica kažu da je najljepša na svijetu. I dodaju - još su ljepši i bolji ljudi koji u njoj žive.



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## Sunčanje uz vježbe za leđa i stražnjicu



Nadam se da ste isprobali koju diskretnu vježbu dok ste uživali u zasluženom odmoru na plaži. Neke od opisanih vježbi, posebno one za jačanje mišića zdjelice i donjeg dijela leđa, uglavnom zaboravljamo i nemamo naviku vježbati, a baš te mišiće možemo vježbati uvijek, svugdje i posve nevidljivo. Lješkarjenje na plaži i smirene misli idealni su uvjeti da pronademo, osvijestimo i vježbamo svoje zdjelice i donji dio. Čine ga mišići koji se protežu od stidnih kostiju sprjeda do trčice straga, koji daju potporu organima u zdjelici i timski rade s trbušnim i du-

sprjeda i straga, zamišljajte da zaustavljate mokrenje i vjetrove. Stisak zadržite pet sekundi pa osvijestite i opuštanje mišića za što bolju kontrolu. Ponovite minimalno petnaest puta tri puta dnevno. Kada ih naučite svjesno aktivirati, nemojte ih zaboraviti uključiti pri podizanju teških tereta da zaštitite leđa.

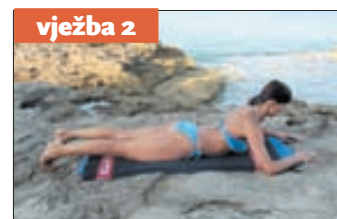
Slika 1: Vježba odmor potrbuške - neka odmor bude aktivan za mišće zdjelice i donjeg dijela leđa. Koncentrirajte se i pronadite mišće kontrole mokrenja i završetka debelog crijeva. Stisnite ih bez aktivacije trbuha, leđa ili noge i zadržite stisak

te pete i aktivirajte mišće stražnjice dok stidnu kost stišćete u pod. Udahom opustite i ponovite deset puta.

Slika 5: Vježba rasta - ležeci na trbuhu udisajem istegnute opružene ruke i noge u pro-



vježba 1



vježba 2



vježba 3



vježba 4



vježba 5



vježba 6

bokim leđnim mišićima. Osiguravaju zdravlje mokraćnih i reproduktivnih organa, leđa, kontrolu nad zadržavanjem i pražnjenjem mokraće i stolice te čuvaju seksualne funkcije. Trudnoća, porod, dizanje teškog tereta, kronični kašalj, povećanje prostate, starenje, fizička neaktivnost i stalno djelovanje gravitacije samo su neki od uzroka slabljenja tih mišića. Ukoliko vam se desi, čak i povremeno, da kad kihnete, smijete se ili poskočite, ne možete kontrolirati mokraćnu, imate problema s kontrolom vjetrova ili povećanje prostate, na prvom mjestu su vježbe jačanja mišića zdjelice i donjeg dijela leđa. Medutim, osvijestiti ih, pronaći i znati aktivirati nije nimalo lako (često se stišću krivi mišići trbuha, leđa ili nogu). Pomognite si vizualizacijom kružnog obruča mišića

pet sekundi pa opustite. Ponovite petnaest puta. Igrajte se sa dužinom i brzinom aktivacije mišića.

Slika 2: Vježba odvajanja prsa od poda - udahom odvojite svoja prsa od poda i snažno uvucite pupak prema unutra. Nemojte aktivirati guzu, kukove zadržite na podu i odložite se samo onoliko koliko paše vašim leđima. Vježbom utječete na pokretljivost kralježnice.

Slika 3: Vježba mali superman - iz prethodne vježbe vratite prsa na pod i opružite jednu ruku paralelno uz glavu i osvijestite aktivaciju mišića leđa i ramena jedne ruke. Ponovite naizmjenično osam puta.

Slika 4: Vježba stisak pete o petu - otvorite noge u kukovima kao žabica i spojite petu o petu. Izdisajem snažno stisni-

dužetku tijela. Dišite, opustite se i zamišljajte da rastete u dužinu. Kada ste dovoljno poravnali čitavo tijelo i nesvjesno uvukli pupak na kralježnicu te osvijestili zdjelice mišiće, odignite par centimetara ruke i noge od poda. Zadržite i opustite se. Ponovite šest puta. Cilj vježbe nije lomiti kralježnicu, već aktivirati duboke mišće stabilizatore uz kralježnicu.

Slika 6: Vježba istezanja - sjednite opruženih ili savijenih nogu. Isprepletite dlanove i udisajem se snažno protegnite prema gore bez dizanja ramena. Vježbom utječete na pravilno držanje i povećanje prostora između tijela kralježaka čime ćete rasteretiti diske između njih. Ponavljajte uvijek kada ste umorni, bez energije ili vam kralježnica daje signale da joj nešto ne odgovara.