



Bače u 6 uri:
Nema gungule, samo
vježbaš i bistriš misli

'More je čisto, ali ima čika i boca'

•• Prvi put ove godine u ovako ranoj uri došla je i Lada Čavrić. Sad je na godišnjem, ali inače voli doći prije posla na kupanje.

- More je lipo, čisto, ali vidim čike u plićaku. Neko je od ove mularije i staklene boce unija, ne znam kako se to dopušta - kritična je gospođa Lada. Svoj kruh svako jutro ode zarađuju i čistačice plaže. Jedna od njih, Jadranka, kaže kako joj treba par sati da obavi svoj dio posla.
 - Lako je danas čistiti, usrid tjeđna. Najgore je za vikend - nema čega nema - požalila nam se.

DRICAJ KIČMU NA BAČAMA PRIKO CILE GODINE VJEŽBAJU I MLADI I PENZIONERI

Joga za ranoraniocce

Napuniš baterije i sritan odeš radit

Svake sride od 6 do 7 na Bačvice može doć ko god oće, da se malo razgiba i opusti

PIŠE NIKOLINA LULIĆ
 SNIMIO
 VLADIMIR DUGANDŽIĆ / CROPIX

Šest je uri ujutro na Bačama. Na platou prema Ovčicama svit vježba jogu, a u uvali penzioneri - toćaju noge i šetaju se po plićaku. Ima i onih šta spavaju na madracu pokriveni šugamanom, u najsladen snu. Nema piciginaša, nema dice, nema gungule. Ni vrućine. Mir Božji. U sklopu sustava "Joga u svakodnevnom životu" svake sride od šest do sedam na Bače može doć ko god oće, da se malo razgiba i opusti. Super stvar prije posla - napuniš baterije, razbistriš misli i sritan odeš radit. Zna to 50-ak polaznika, koje smo jućer zatekli na vježbama.

Nije teško, prilagođene su početnicima, kaže instruktorka Tanja Čirić, ali ipak ubaci pokoji kompleksniji element.

- Ovo je već tradicija na Bačama petu godinu zaredom. Dolaze nam ljudi svih generacija, neki već duže vrijeme vježbaju jogu, a ima i onih koji dođu samo priko lita. Svi su zadovoljni - kaže. Potvrdila nam je to i Kristina Peraćić, koja jogu upražnjava već deset godina.

'Puno za kompjuterom'

- Redovito san ode svake sride. Vježbe mi pomažu jer imam problema s kićmom, s obzirom da puno radim za kompjuterom. Ovaj termin ujutro mi najbolje paše za razgibat se - veli Katarina.

Darko Šupuk, naš poznati jedrilicař, kad god može, na-

vratil na Bače. Kako su jedrilicařima leđa skoro uvijek u defektu, jogu in dobro ćini.

- Ode mi je super, odlićan ambijent, posli vježbe možeš di oćeš. Ne bole mišići, baš naprotiv, radi se lagano, i ne oznojiš se - kaže Darko.

Isprid "Tropica" naletili smo na dva ranoraniocca - Dragu Mašanovića i Vjeku Buljana.

- Svaki dan sam ode oko šest. Budim se rano, takav mi je bioritam. Stojim dvi-tri ure i kad poćne gužva, idem doma - govori nam Drago, inaće pravi torcidaš iz Radunice. Prijatelja mu Vjeku na plažu potira žena najranije ujutro!

- Istira me iz kuće. A šta ću u penziji nego ić se kupat. Budim se već u ćetiri ure, ne treba mi puno sna - kaže.



Kažu da od joge ne bole mišići, radi se lagano, i ne oznojiš se



A ima i onih šta im nije do rastizanja, nego na plaži slatko spavaju