

IZ RODNOGA GRADA NERIJETKO SE "IGNORIRA"

esu  
dije

Muzeji kao hramovi kulture



Koja je prva stvar koju ćemo obići prilikom posjeta Rimu?

ffelov toranj, jedino ako nije primjerice zbog xy razloga zatvoren, ili Rim bez koloseuma, spomenike koji su gotovo pa sinonimi za taj grad treba obići i razgledati. A za ostalo uglavnom ostane premalo vremena. Bilo bi idealno imati dovoljno vremena i za muzeje, crkve, ali i za hodat gradskim ulicama, parkovima, penjat se, spuštati se, jesti u tipičnim restoranima tipičnu prehranu, obići tržnicu kao trbuha grada. No, rijetko je sve to izvedivo, što zbog dužine boravka u nekom gradu, "proračuna" i niza drugih činjenica, ističu neki od putnika.

### Različiti interesi

Dakako, ima i putnika koji sve unaprijed isplaniraju što će i kada će razgledati - kupe brošure i prouče sve s interneta o muzejima, crkvama i ostalim mjestima koje bi trebalo razgledati, tako da dolaze silno upućeni. Neki si pak ne žele pokvariti čar putovanja i žele sve "in medias res" otkriti, ili pak ne opterećuju se previše onime što će vidjeti, već si isplaniraju samo najvažnije stvari za razgledat.

- Kada vodim skupine turista, velike su razlike u njihovim interesima za kulturu

umjetnost i spomenike. Neki stalno i sve fotografiraju, ali ih suština previše ne zanima, drugi fotografiraju, postavljaju puno pitanja i zainteresirani su za sve, dok se treći samo vuku, čekajući kada će biti predah i vrijeme za kavicu. U gotovo svim skupinama ima takvih, interes se jako razlikuje. Neki bi stalno bili po muzejima, izložbama, sve ih zanima, sve bi proučavali, dok bi drugi da se taj dio obilaska spomenika kulture i muzeja svede na najkraću moguću mjeru, kazala je jedna vodičkinja.

- Podjednako obilazim izložbe kod nas i vani. Ne znam zašto je nekim ljudima "fora" ići po izložbama u udaljene gradove i mjesta, a zašto pak s druge strane "izbjegavaju" bliske muzeje i kulturne ustanove, to nema smisla, ako si ljubitelj kulture, ići ćeš svugdje gdje su sadržaji koji te zanimaju. U Istri je bilo puno kvalitetnih izložbi koje bi svatko tko si želi nadograditi opću kulturu trebao razgledati, smatra jedna od ljubiteljica izložbe koja nerijetko odlazi do Zagreba, Ville Manin kod Codroipa, Venecije, Ljubljane ili gdje god drugo gdje se održavaju kvalitetne i zanimljive izložbe

RŠebody instruktorka  
Morena Foglajen Carić

## Dopunske vježbe u treninzima za trkače

Današnje vježbe samo su primjer i objašnjenje koje bi mišiće dopunskim treninzima trebali angažirati jer su gotovo svim trkačima u deficit

Ne poznajem osobu, a tu uključujem i sebe, koja nema neku kompenzaciju i slabu kariku unutar mišićnih i zglobnih regija. Imamo ih svi, ali ne živimo svi istim životom, posao nam se razlikuje, izloženost stresu, fizičke aktivnosti koje provodimo i volimo, imamo različite ritmove spavanja i budnosti, prehranu i slično. Sve te razlike, uz mišićni i zglobovi dizbalans, nečijem tijelu neće naštetiti možda nikada, a netko će se povrijediti i početi osjećati bolove. Za uživanje u trčanju kao i bilo kojoj fizičkoj aktivnosti važno je što više izbalansirati sve navedeno. Današnje vježbe samo su primjer i objašnjenje koje bi mišiće dopunskim treninzima trebali angažirati jer su gotovo svim trkačima u deficit.

Slika 1. Linijski iskorak je test ali i ravnotežno stabilizacijska vježba po zglobovima. Postavite paralelno dva stopala u udaljenost od deset centimetara. Ruke isprepletite iza glave i sunožno uspravnog trupa stanite iza stopova. Zakačite jednom nogom između njih, peta prsti, trup mora ostati uspravan. Zatim se stražnjim koljenom spuštate točno iza pete prednje noge do kleka pri čemu se samo peta stražnje noge smije odvojiti od poda. Podignite se i vratite u početnu poziciju noga do noge. Ponovite naizmjenično osam puta bez gledanja u pod. Cijelo tijelo mora ostati u vertikalnoj bez pada naprijed-natrag ili lijevo-desno.

Slika 2. Vježba potisak koljena u zid pomoći će aktivaciji gluteusa mediusa i minimusa koji su važni stabilizatori zdjelice i koljena. Stanite se bočno uz zid s rukama u uzručenju. Nogu bliže zidu pomaknite u stranu i savijenu je oslonite o zid (abdukcija) malo iza linije kuka i udahnite dok aktivirate sve posturalne mišiće. Izdahom radite potisak noge o zid. Vratite nogu na pod i ponovite osam do deset puta s obje noge.

Slika 3. Vježba odizanja kukova na jednoj nozi za aktivaciju gluteusa maximusa koji ima važnu ulogu kod

stavljanja stopala na tlo. Što je snažniji trkaču će olakšati postavljanje stopala bliže centru težišta tijela i ublažiti udarac pete o pod. Gornjim dijelom leđa i glavom legnite na neko povišenje, sanduk, klupicu, fotelju i slično. Noge postavite u širinu kukova s koljenima pod pravim kutom i cijelim stopalom osjetite pritisak o pod. Udahnite i zdjelicu spuštajte prema podu. Izdahom podignite zdjelicu prema gore iz oba glutealna mišića. Ne smije se uvijati donji dio leđa, obje strane zdjelice moraju biti na istoj visini i pritisak stopala o

važna vam je za stabilnost trupa i pravilnu posturu. Legnite se na leđa i svoje dlanove postavite ispod leđa u ravninu s pupkom. Udahnite i podignite opružene noge okomito na podlogu, a leđima snažno pritisnite ruke o pod. Izdahom polagano spuštajte opružene noge prema podu ali uvijek uz isti pritisak leđa na dlanove. Čim pritisak počne popuštati stanite. Optimalna snaga mišića donjeg trbuha kod muškarca je skoro do poda, a kod žena dvadeset stupnjeva iznad poda. Vrlo često vježbači ne osjete mišiće donjeg trbuha jer pre-



pod mora biti snažan i konstantan, a možete pojačati rad mišića jačim pritiskom pete o pod. Napravite deset ponavljanja s obje noge na podu, zatim odmor, pa deset ponavljanja s jednom nogom u zraku, pa deset s drugom nogom u zraku. Ovo je teža varijanta vježbe i ako je ne možete izvesti pravilno vratite se jedan korak natrag, ojačajte mišiće pa krenite u težu vježbu.

Slika 4. Vježba snage i koordinacije donjeg trbuha

gibanje nogu preuzima veliki mišić iliopsos (on povećava krivinu donjeg dijala leđa), zato je vrlo važno osvijestiti područje donjeg trbuha, istezati pregibače kukova o čemu sam već pisala i ne dozvoliti leđima ni minimalno odvajanje u spuštanju nogu.

Osim navedenih vježbi važno je u treninge uključiti i vježbe za zdjelično dno i multifiduse, ravnotežu, naskoke i poskoke te vježbe za pokretljivost stopala, gležniva i potkoljenice