

## DJELATNICI RADE I "NA TERENU"



Nije naodmet ponuditi i zajedničko tulumarenje do jutra

gdje se nalaze dva najveća preostala njemačka nadzemna bunkera, gdje je mala gradska farma srna, koju cugu treba popiti na lijevoj strani Ilice ako se ohrabrite okušati u "Iličkom maratonu" ili koji je najbolji ulični svirač u Zagrebu i još mnogo toga. "Mi nećemo samo preporučiti određeni kafić ili restoran nego ćemo turistima ispričati i priču o tome mjestu, primjerice, da je Pivnica Pinta nekada bila konjušnica Bana Jelčića."

## Vlastito iskustvo

- Pulu i Istru smatram top destinacijama, a dugogodišnji boravak na ovim područjima, uključujući i mnogobrojna poznanstva potaknuli su me da projekt proširim i na Pulu.", napominje Željko. Pula je tako dobila svoje mjesto na stranici CityPala i njezina izrada je

**U planu nam je širenje na druge gradove po Hrvatskoj i svijetu, organizacija tura za turiste, organiziranje druženja turista i domaćina željnih dobre zabave i popusta kod naših partnera." Ponosno dodaje Gobac**

kojim je ulicama nekada vozio tramvaj, koja ulica nosi ime prvog kralja Histra - Epulona, u koje se malo istarsko mjesto zaljubila carica Sisi i sl. Lokalci - će gostima pomoći u odabiru najboljeg restorana - kako mesnog tako i ribljeg, ili pak internacionalnog te reći gdje se pije najbolja kava u gradu i u koju diskoteku treba otići na najbolju zabavu... Ne samo to, gradski će vam se prijatelji rado pridružiti u vašem obilasku grada, jelu, piću, a ako se složite ostat će s vama i tulumariti na zabavi do jutra... Pula će uskoro dobiti nesvakidašnje turističke vodiče - vodiče prijatelje, kao što sam naziv projekta i govori. CityPal stranica za Pulu se priprema, ali domaći obrtnici i ugostitelji ovaj projekt prepoznaju kao dobru priliku za promociju i već hrle kako bi si što prije osigurali ekskluzivno mjesto na ovoj internet stranici i njezinim letcima.

## Applikacija za mobitele

Planovi za daljnje unaprijeđenje stranice su na pomoću, a oni su sljedeći; podizanje druženja lokalaca i gostiju na viši i osobniji nivo tako da se unaprijed dogovaraju sastanci i druženja u određenim kafićima koje bi se zauzvrat dodatno promoviralo na stranici. Osim toga, tu je i aplikacija za mobitel pomoću koje će gosti lakše pronaći destinaciju koja se preporučuje na stranici i letcima. Poznati brendovi već su zauzeli svoje mjesto

- Jako smo sretni da su neki veliki hrvatski brendovi - primjerice Kraš, prepoznali CityPal kao način da se predstavite turistima. Svakako ćemo nastaviti unaprijediti našu stranicu i tiskani vodič u odnosu na iskustva stečena u Zagrebu. U planu nam je širenje na druge gradove po Hrvatskoj i svijetu, organizacija tura za turiste, organiziranje druženja turista i domaćina željnih dobre zabave i popusta kod naših partnera.", ponosno dodaje Gobac.

kriveno i nepoznato u tudem gradu. Uz one osnovne informacije o mjestu na koje će vas odvesti, CityPal će vam ispričati i cijelu priču koja iza njega stoji! U Zagrebu je to, primjerice najstarija zagrabačka bir-tija, zatim pokazat će gostima

u tijeku. Ovaj će pothvat zasigurno upotpuniti ponudu našega grada, a stranci će dobiti svoje lokalce na raspolaganju koji će im pomagati u obilasku, a uz to će pričati zanimljive priče - o tome gdje je pio kavu slavni pisac James Joyce,



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen CarićNe propustite  
Body tehniku  
na dasci

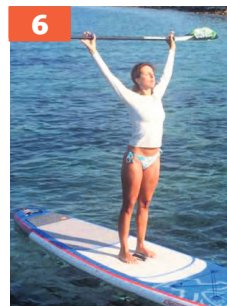
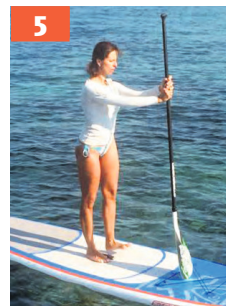
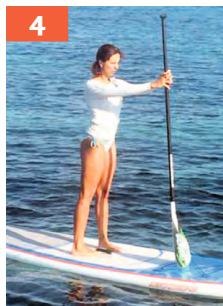
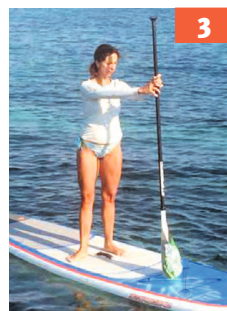
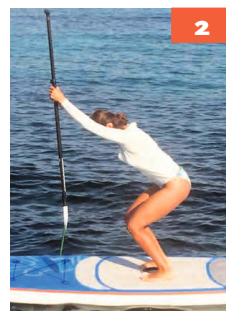
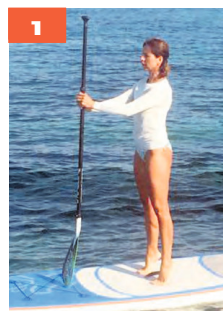
Dragi čitatelji, na današnji dan prije točno pet godina krenula je naša rubrika o tjelovježbi u našem omiljenom Glasu Istre. Hvala vam od srca svima koji je pratite, učite, vježbate i koristite informacije i savjete, mijenjate svoja iskustva, navike i život u cjelini. Do kraja kolovoza vodit ću vas i nagovarati da barem jedanput ovo ljeto iznajmite dasku- SUP (stand up paddle boards), doživite iskustvo stajanja, veslanja, vježbanja ili meditiranja na njoj. Moje dugogodišnje trenersko iskustvo i posao koji osjećam kao svoj životni poziv iz dana u dan me vode u nova promišljanja, istraživanja i iskustva. Vježbanje na ovom fitness rekvizitu

poziciju koja vam odgovara i uvijek sve vježbe izvodite polagano jer u suprotnom slijedi osvjehnje u moru, ali bez straha - padate u vodu.

Slika 1. i 2. Vježbu radite u stajaćoj poziciji uz pomoć vesla. Uspravne pozicije tijela prvo radite samo mali prijenos težine tijela na prednji dio stopala bez da ih odijete od daske i snažno aktivirajte male mišiće unutar stopala da se što bolje uzemljite, a zatim se aktivacijom mišića potkoljenice, natkoljenice i uspravljača trupa polagano podižete na polu prste udisajem. Izdisajem spuštate stopala na dasku, čvrsto je njima stisnete i napravite polu čučanj tako da koljena što više izgura-



Slika 5. Vježbu nihanje kukom samo fluidno povežite na prethodnu iz iste pravilne uspravne pozicije tijela. Malo je ravnotežno zahtjevnija na dasci, a zadatak je da bez pomicanja glave i ramena podignete ispruženu nogu iz kuka i prste stopala prema gore (kao da kukom želite dotaknuti re-



zaista je posebno i nezamjenjivo iskustvo bilo da samo stojite, klečite, sjedite ili ležite na dasci, kao i kada veslate i vježbate na njoj, s njom ili veslom. Spoj prirode, mora, valova, sunca, zvukova, mirisa, boja, senzacija opuštanja i ljuljuškavanja koje pamtno još iz svog embrionalnog razvoja u majčinoj utrobi uz pokret liječi vaše tijelo i dušu. Današnje vježbe možete raditi i na suhom kao zagrijavanje prije nego krenete na meditaciju veslanjem ili kada si nadete

te naprijed bez odizanja pete kako bi što više istegnuli Ahilovu tetivu i duboke mišiće lista. Ponovite šest do osam puta.

Slika 3. i 4. Vježbu pome-tanja prstima prema van i unutra nastavite raditi iz iste pozicije tijela kako bi zagrijali svoje kukove. Važno je da zdjelica i trup ostanu potpuno mirni dok jednom nogom, stopalom klizite prema van, rotirate bedro u smjeru kazaljke na satu, a zatim prema unutra šest puta. Ponovite i drugom nogom.

bro iste strane ili da na stopalu imate teret koji trebate odgnuti sa poda). Naizmjenično ponovite osam puta svakom nogom. Ovom vježbom došli ste u mišiće struka i bočne strane stražnjice.

Slika 6. i 7. Uхватite veslo s obje ruke kao da imate palicu i udisajem se snažno protegnite prema gore. Izdisajem se snažnim uzemljenjem i aktivacijom mišića trbuha polagano spustite u polu čučanj, zdjelicu podvucite pod sebe i kralježak po kralježak zaoblite i istegnite svoja leđa dok ruke s veslom spuštate prema natkoljenicama. Važno je da sve vježbe izvodite polagano, smireno, osviješteno, pravilno dišete i oslušujete kako je raspoloženje mora. Ovo vježbanje ima snažan utjecaj na proprioceptore, utječe na vaš živčani sustav pa nemojte pretjerivati. Jedva čekamo nastavak.....