

MOMJANSKIH BRDAŠACA

sti i avršava čaši

Reportaža

Ruku pod ruku s uspjehom u vinarstvu idu njegove jednako uspješne inovacije u arhitekturi pa je tako ovih dana Kozlović predstavio svoj novi, impozantan projekt. Radi se o vinariji kapaciteta 150.000 boca, koju okružuje 25 hektara loza



Gianfranco Kozlović - inovator u svakom pogledu



Mladuh - novo vino za novi podrum

Usporedno s vlastitim uspjehom uvijek je vodio računa o tehnologiji i novitetima. Na kraju, baš su inovacije uvelike pripomogle njegovom etabliranju, unatoč tomu što ljudi nisu uvijek blagonaklono gledali na promjene.

- U vrijeme kad sam uveo bačve od inoksa mnogi nisu željeli probati vino iz tih bačvi. Iako one puno bolje čuvaju kvalitetu vina, ljudi na to nisu bili navikli. Trebalo je dosta vremena dok to nije postalo uobičajeno, veli. A s novim podrumom ide i novo vino. Mlado vino Mladuh prvi je proizvod novog podruma. Dobiveno posebnim postupkom, nastalo je u želji da se i ovoj kategoriji vina podignu bazni standardi kvalitete. Mladuh odiše aromom trešanja, višanja i šumskih jagoda te ima izrazito voćni okus.



Suvremeno opremljena kušaonica



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Body tehnika i vježbe u pripremi za skijanje



Sve o čemu sam vam pisala u zadnja tri članka, povezanosti svih sustava u našem organizmu, nemogućnosti izoliranog treniranja jednog dijela a da ne utječete na ostatak tijela, sve su to dijelovi filozofije body tehnike. Tjelovježba je to koja na jedinstven način sluša, ispituje i postupno djeluje prilagodavajući naš organizam zahtjevima vježbanja, i pritom ne zanemaruje niti jedan segment tijela i uma.

Početak ćemo vježbama body tehnike za testiranje mišića nogu i stražnjice, koje vam ujedno mogu biti startne vježbe u treningu. Stavite mekanu prostirku na pod, koncentrirajte se na vježbu i uživajte u iskustvu osvješćavanja funkcije pojedinog mišića.

Vježba pokretljivosti tabana i gležnja - čučnite i rukama se oslanjajte na pod te pokušajte što više podignuti pete od poda. Udahnite i izravnajte leđa. Na izdah savijte leđa, prebacite težinu tijela na pete

leđnice te noge. Vježbu odradite naizmjenično svakom nogom šest puta (testirate prednju pokretljivost u kuku, koju primarno određuju mišići natkoljenice, važni za stabilnost zdjelice i kralježnice).

Puzanje nogom - ležite na leđa, opružite noge i ruke uz tijelo. Udahnite i istegnite tijelo i noge. Izdisajem povlačite jednu nogu prema sebi pružajući stopalom po podlozi sve do povlačenja koljena prema prsima. Udisajem vratite nogu u početni položaj i ponovite drugom, naizmjenično četiri puta svakom nogom (vježbom aktivirate mišić koji pregiba kuk).

Kruženja iz tabana - u ležanju na leđima s rukama uz tijelo podignite opružene noge i spojite tabane. Udisajem kružite tabanima u stranu dok pete ostaju spojene i noge potpuno opružene. Izdisajem završavate opisivanje kružnice; ponovite deset puta (vježba aktivira sve mišiće nogu, pogotovo potkoljenice, i važna je protiv oticanja i osjećaja trna-

ca u nogama). Pometanje prstima - ležeći na leđima savijte spojene noge i položite ruke uz tijelo. Udisajem podignite kukove te na izdah povlačite prstima jedne noge prema sebi, kao da brišete prašinu po podu. Udisajem vratite stopalo u početnu poziciju i ne spuštajući kukove ponovite drugom nogom. Naizmjenično šest ponavljanja (vježba testira i snaži mišiće stražnje strane natkoljenice i stražnjicu).

Vježba lutka - sjednite na sredinu stolice i dlanovima se oslonite iza kukova. Udisajem izravnajte leđa i opružite stopalo jedne noge te ga malo podignite od poda. Izdisajem zadržite isti položaj ravnih leđa i opružite nogu iz koljena. Ponovite i drugom nogom naizmjenično šest puta (vježbom jačate mišić natkoljenice i leđa).



Vježba izdržaja u sjednu - sjednite na sredinu stolice s rukama oslonjenim iza kukova. Udahnite, izravnajte leđa i započnite stiskanje stražnjice. Zadržite stisak istim intenzitetom jednu minutu, uz normalan ritam disanja. Ponovite još dva puta s pauzom od 30 sekundi.

Sjedeće nedjelje još o vježbama testiranja i snaženja mišića nogu, stražnjice i trupa...

nu otvorenost kuka uz aktivaciju mišića stražnjice). Vježba klizanja po nozi - ležeći potrbuške savijte ruke ispred tijela i opružite noge. Udisajem otvorite kuk jedne noge i stopalom klizite po unutrašnjoj strani druge noge. Izdisajem vratite u početnu poziciju i ponovite naizmjenično šest puta s obje noge (tijekom klizanja zdjelica mora biti što bliže podu, uz aktivaciju mišića stražnjice i bez pomicanja tijela).

Sjedeće nedjelje još o vježbama testiranja i snaženja mišića nogu, stražnjice i trupa...