

## NA INTERNETU



Nekome suvišno, nekome treba baš to



Nije svaki vintage kič



Ručno oslikani keramički dalmatiner iz Italije za 225 eura



Dva vintage komada



Šareni stolci

du tradicionalne i moderne umjetnosti i to suradnjom gotovo stotinu galerija. Art Éllysées 2017. nikoga nije ostavio ravnodušnim, već samim time što spaja urbano i klasično te suvremeno i moderno, ostavljajući komadić dobrog ukusa svakome posjetitelju.

Nakon Pariza, vintage namještaj nastavlja svoju turneju te 3. prosinca 2017. dolazi na sajam Design Classic Düsseldorf, a sljedeće godine gostuje i na već spomenutom Design Icons Amsterdam.

## Tjelovježba

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić

## Pomoć u predmenstrualnom sindromu

Predlažem vam da današnje vježbe izvodite svakodnevno od sredine ciklusa do mjesečnice i kad god osjetite pad energije, umor, oticanje i bolove

Iz mjeseca u mjesec, poput plime i oseke većina žena iskusi pojavu različitih fizičkih i emocionalnih simptoma prije mjesečnice (umor, promjene raspoloženja, migrene, nakupljanje tekućine, nadutost, poremećaj spavanja, bolove i slično). Njihov intenzitet i trajanje različito je za svaku ženu, a pogoršati ih mogu neaktivnost, izloženost stresu te loša i nepravilna prehrana. Fizička aktivnost i vježbanje općenito utječu na ublažavanje simptoma PMS-a i sam ciklus već nakon dva do tri mjeseca vježbanja. Ukoliko imate većih problema svakako vam preporučujem Body tehniku koja na holistički, cjelovit i uravnotežen način posebnim vježbama osvje-

potkoljenica dok ne osjetite toplinu i peckanje u listovima te ubrzanje pulsa.

Nastavite iz ležeće pozicije tako da opružite noge u zrak ili ih visoko naslonite na zid. Udahom snažno raširite sve prste na stopalima, a izdahom ih snažno stisnite i savijte cijelo vrijeme na opružene noge. Zbog utjecaja hormona tijelo u PMS-u nakuplja vodu pa se osjećate otečeno. To možete smanjiti poticanjem rada limfe preko aktivacije mišića, antigravitacijskim položajem nogu i vrlo važno pravilnim disanjem kako bi dijafragma pomogla limfnim žilama.

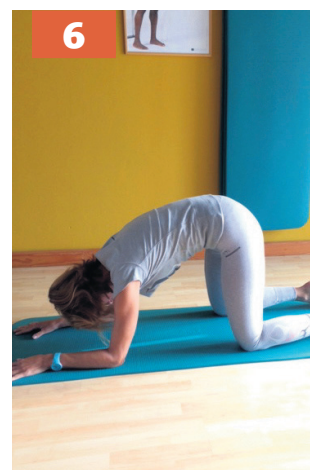
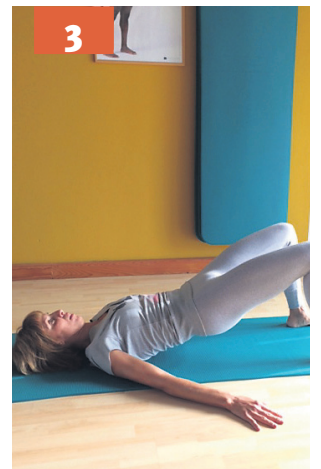
Slika 3. i 4. Vježbe kruženja zdjelicom. Legnite se na leđa, noge su savijene i u širini kukova, a ruke uz tijelo.



SUNSET  
centar

ciju u zdjelici i lumbalnoj kralježnici. Vježba će imati još bolji učinak ako pri svakom izdahu stisnete analni, urinarni i vaginalni sfinkter te napravite duboku kretanju usisavanja te kontrakcije prema gore.

Slika 5. i 6. Vježba za masažu trbuha kroz trbušno disanje. Spustite se u četveronožni klek s laktovima ispod ramena i koljenima ispod kukova, a kralježnica je izdužena i ravna. Dubokim udahom širite svoj trbušni balon prema dolje i bočno, desno



štava, tretira tijelo i važne zone te hormonalno uravnotežuje. Predlažem vam da današnje vježbe izvodite svakodnevno od sredine ciklusa do mjesečnice i kad god osjetite pad energije, umor, oticanje i bolove.

Slika 1. i 2. Vježbe za poticanje limfe - stanite uspravno tijelo s nogama u širini kukova. Udahom se podignite visoko na poluprste, a izdahom petama dotaknite pod. Snažno pumpajte gore-dolje uz pravilno disanje i aktivaciju mišića stopala i

Podignite zdjelicu od poda i osjetite da je trbuh aktivan i da čvrsto drži prostor između rebara i zdjelice. Udahnite. Izdahom polagano pomičite zdjelicu desno i podvucite guzu pod sebe. Kroz sljedeći udah nastavite zdjelicom lijevo i završite s otvaranjem guze prema podu. Kruženja ponovite polagano i s pravilnim disanjem šest puta u jednom smjeru, a zatim šest puta u drugu stranu. Cilj vam je opustiti, osvijestiti i povećati pokretljivost i cirkula-

lijevo. Izdisajem ga nježno praznite i osjetite opuštenost. Kod bilo kakvih bolova u trbuhu ovakav način disanja i pozicija trbuha u smjeru gravitacije opustit će napete i zgrčene mišiće trbuha te donijeti olakšanje. Kad osjetite opuštenost trbuha možete nastaviti vježbu da s izdahom podvlačite guzu pod sebe i zaoblite donji dio leđa. Polako i s osjećajem opuštanja i širenja u donjem dijelu leđa i križima. Cilj je pravilno disanje i potpuna opuštenost trbuha i leđa.