



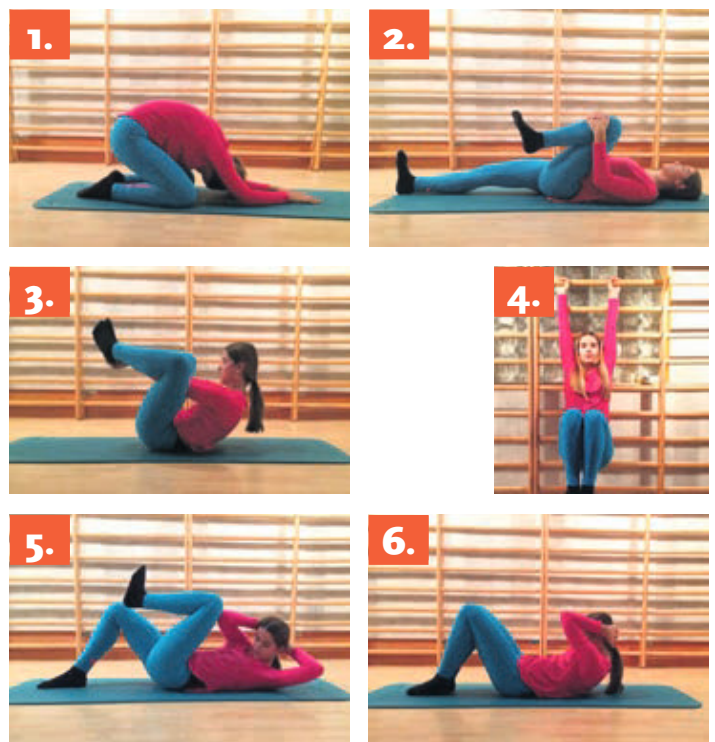
Slika 4. Vježbe za jačanje trbušnih mišića važne su kod lordotičnog lošeg držanja. Ukoliko imate mogućnost napraviti vježbe privlačenja nogu prema trbuhu u visu neka vam to bude prva vježba dok imate još snage. Vježba je složeni-

Vježbe za lordotično držanje

Kralježnica fiziološki ima dva lordotična iskrivljenja (udubljenja prema naprijed ako gledate tijelo s boka), u vratnom i lumbalnom dijelu. Odstupanjem od normale smatra se ako iskrivljenje u vratnom dijelu nije veće od 3-4 cm i lumbalnom dijelu 4-5 cm. Ukoliko je liječničkom dijagnostikom potvrđena lumbalna lordoza kod djeteta ili odraslih predložene vježbe pomoći će da se oslabljena muskulatura ojača, a skraćena i napeta opusti i istegne. Kako sam već naglasila, problem lošeg držanja nije lokaliziran samo u jednoj regiji već se

Slika 1. Kod lordotičnog lošeg držanja zdjelica je zrotirana prema naprijed, trbušni mišići su slabi i preistegnuti, a mišići donjeg dijela leđa prenapeti. Napetost mišića ne znači da su oni i funkcionalno snažni, stoga ih je potrebno prvo relaksirati, izmasirati i istegnuti. U poziciji kleka razmaknutih nogu izdahom napravite grbicu podvlačeći guzu pod sebe i aktivirajte mišiće trbuha. Izdahom samo opustite prsa i trbuh na podu. Ponovite osam puta.

Slika 2. Na leđima izdahom naizmjenično deset puta privlačite savijene



promjene dešavaju na svim razinama, u stopalima, nogama, zdjelici, kralježnici, ramenima i vratu. Imali ili ne dijagnozu ili loše držanje, predložene vježbe bit će od koristi i malima i velikima, svima koji dugo sjede ili stoje. Zato, vježbajte "jer grada čovjekovog tijela je tako savršena, tako složena i tako spremna za kretanje da omogućuje vrlo jednostavno funkcioniranje. Čovjek ne posjeduje mentalnu moć svjesnog nadziranja zamršenih procesa kao što su probava, disanje ili kretanje. Mi se samo moramo kretati i nastaviti tako cijeloga života. Usput pišemo poeziju i gradimo piramide." (Pete Egoscue)

nu nogu prema prsima i pritom donji dio leđa pritisnite o podlogu. Ukoliko je lordoza jako izražena pod zdjelicu stavite smotani ručnik da pasivno za rotira zdjelicu prema natrag i smanji ulegnuće.

Slika 3. Uхватите svoje pete dlanovima i udahnite. Izdisajem gurajući noge prema naprijed aktivirajte trbuh dok vam se istežu ruke, ramena i gornji dio leđa. Udisajem se vratite u početnu poziciju te s novim izdisajem spustite glavu na pod te rukama privlačite savijene noge prema trupu dok vam se istežu noge, guza i donji dio leđa uz aktivaciju trbušnih mišića. Ponovite osam puta obje faze.

ja i ima utjecaj na cijeli niz zglobova i mišića. Izvodite vježbu do otkaza.

Slika 5. Snaženje križnih trbušnih mišića naizmjeničnim spajanjem suprotnog lakti i koljena na izdisaj dok leđima snažno stišćete pod. Uдах je u poziciji ležanja na leđima, a zatim izdisajem zamijenite stranu. Ponovite naizmjenično tri puta po deset ponavljanja.

Slika 6. U ovoj vježbi važno je da stopala budu čvrsto na podu, podvucite guzu pod sebe i donjim dijelom leđa snažno pritisćite pod dok odvajate glavu, ramena i lopatice od poda. Ponovite tri puta po deset ponavljanja.

PARA IVANE I ROBERTA LEGOVIĆA

FORMULA ke kozmetike



Od kuhinje do laboratorija - supružnici Ivana i Robert Legović

ma je važno da djelatnici znaju pojasniti protokol određenog tretmana i kvalitetno ga odraditi. Stoga tvrtka Dermoesmetik osobitu pažnju posvećuje edukaciji, posebice djelatnika wellnessa, primjerice putem edukativnih vikend kongresa Esensa Mediterana i drugim sličnim stručnim skupovima. Valja podsjetiti da je put do uspjeha započeo "kemijanjem" preparata, u ku-

hinjici koja je bila pravi mali laboratorij. No, čini se da je Ivana kreativnost naslijedila u svojoj porodici.

Proizvodi su patentirani

Ivana je rođena je u Gospiću, odrasla u Zagrebu, nakon Srednje škole za farmaceutskog laboranta diplomirala na Filozofskom fakultetu (grupa razredna nastava i pedagogija) te u Londonu završila Kozmetološku akademiju. Njezina teta, farmaceutkinja Ljubica Miloslavčić bila je utemeljiteljica i dugogodišnja direktorica prve Srednje farmaceutsko-kozmetološke škole u Hrvatskoj, koju su pohađali i ona i suprug Roberto, stomatolog i mr. medicinskih znanosti. Ivana je oduvijek posebno cijenila i voljela mediteranske biljke i upravo u njima je vidjela glavnu sirovinu za svoje proizvode, a domaće (Zagreb) i strane inovativne i sajamske nagrade (Amerika, Engleska, Malezija, Kuvajt, Rumunjska) bile su sjajan poticaj za nova istraživanja i otkrića novih proizvoda lista kojih se danas kreće oko 140 s industrijskim žigom, tj. patentirani su.

Naročito su ponosni na kozmetiku Esensa Mediterana koja je proteklih godina diljem svijeta na prestižnim nacionalnim izložbama inovacija osvajala vrhunsku priznanja

i kroz mirise i da Istra i cijela Hrvatska, kao turistička destinacija, bude i po tome prepoznatljiva, ističe Ivana Legović.

Na inozemnim tržištima

Proizvodi Esensa Mediterana se koriste u oko 600 kozmetičkih salona u Hrvatskoj i inozemstvu. U našoj zemlji se taj tretman može isprobati u dvadesetak elitnih wellness centara, primjerice, u hotelima Arenaturista, Plave lagune, Maistre i Kempinski te u Spa&Sport Resortu Sv. Martin na Muri, Esplanada u Zagrebu i ostali. Dermoesmetik osim Hrvatske plasira svoje proizvode u Sloveniji, Srbiji i Makedoniji. Prije pet godine počeli su proboj i na zahtjevnom talijanskom tržištu, a među korisnicima je i Grand Hotel Savoia (s pet zvjezdica) u poznatom svjetskom skijalištu Cortina d'Ampezzo. U tijeku su aktivnosti za proboj na njemačko i austrijsko tržište. U profesionalnoj kozmetici veo-