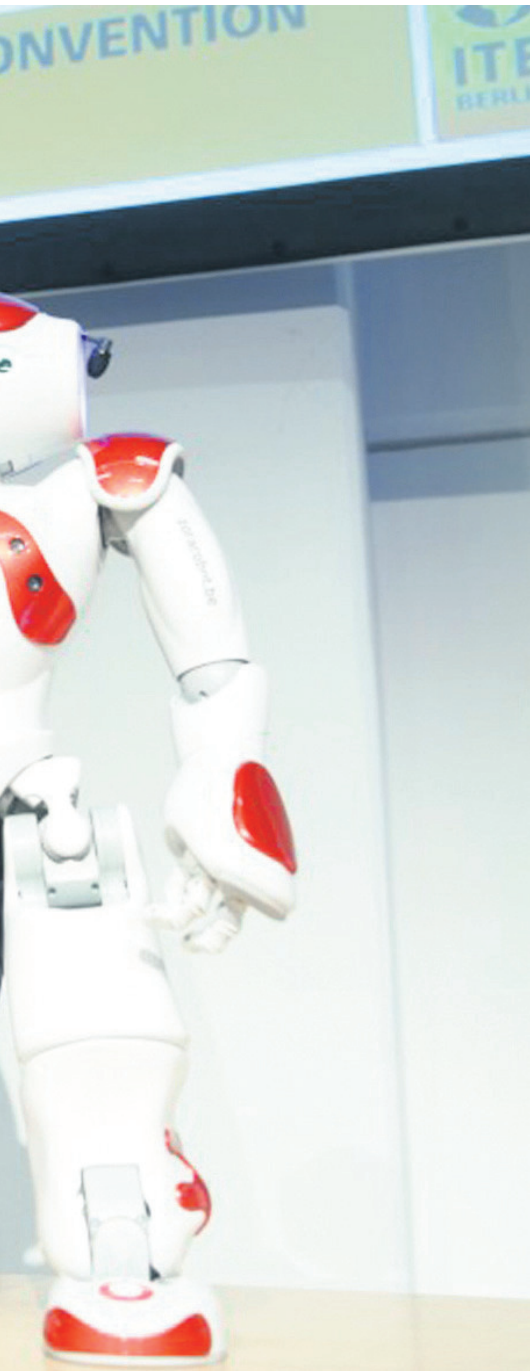


ZAMIJENITI TURISTIČKE DJELATNIKE

ao konobare



keting i konzalting. On vjeruje i da bi nova tehnološka dostignuća poput stvaranja ovakvih robota zapravo mogla donijeti nova radna mjesta upravo u IT sektoru, a vezana za održavanje ovakvih robota.

Richard Singer iz tvrtke Travelzoo Europe kaže pak da djelatnici uvođenjem robota zapravo imaju više vremena za goste te im se više mogu posvetiti čime se diže razina usluge. Ujedno, veli da primjena ovakvih robota u svim hotelima nije ni moguća.

Najdraži Kinezima

- Onaj tko želi uslugu hotela s pet zvjezdica definitivno za recepcijom ne vidi humanoidnog robota. Ovi će se roboti moći primjenjivati primjerice u hotelima koji nude sobu. Gosti koji traže samo mjesto gdje će prenoćiti, žele brzu prijavu i odjavu i dodat-

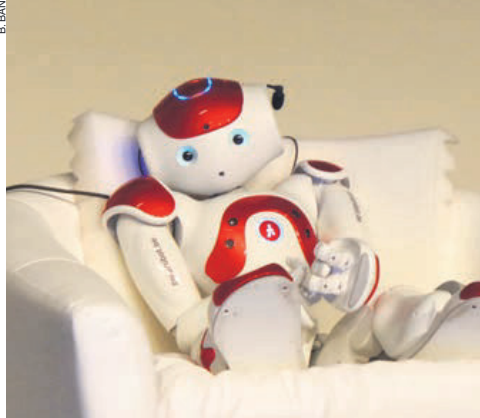
U čak 94 posto slučajeva da će upravo recepci-onare narednih 10 godina zamijeniti roboti. Za kuhare je ta vjerojatnost manja, iznosi oko 30 posto, dok za menadžere takva mogućnost gotovo i ne postoji

na usluga ih ne zanima. Roboti će biti idealni upravo za takva mjesta, veli on.

Osim toga, neće ni svi potrošači jednako oduševljeno prigrliti robote umjesto ljudi.

- Prema našim istraživanjima robotima su zasad najskloniji Kinezi. Čak njih 57 posto bez problema prihvaća robote umjesto turističkih djelatnika, a navije ih brine kako će prihvatiti njihove šale, kroz smjeh pojašnjava Singer.

Zanimljiv je svakako i podatak koji je iznesen na predstavljanju, da u Aziji gosti bez problema prihvaćaju i robote s ljudskim licem, dok u Europi to nije slučaj.



Mario zna čak 19 jezika

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Vježbama Body tehnike otpustite svoje fascije

Fascije su biološko vezivno tkivo tijela koje mrežno posloženo čini tijelo povezanom od stanice do cijelog organizma održavajući tijelo u određenom obliku. Što god i gdje god mišići radili pod utjecajem su te povezane mreže vezivnog tkiva. Zbog toga određene povrede, bolovi i nemobilnost mogu svoj uzrok imati u nekom udaljenom zglobu ili mišiću. Body tehnika kao raznovrsna tehnika vježbanja koja pristupa tijelu u tri osi kretanja kroz kvalitetan krivuljasti

između vježbi. Nakon što ste ih sve odradili ponovite mjerenje. Sigurna sam da će rezultati biti puno bolji.

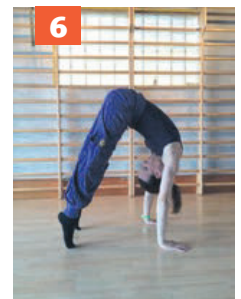
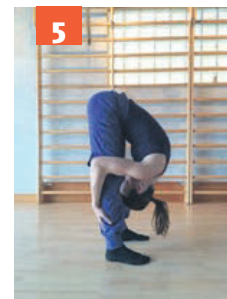
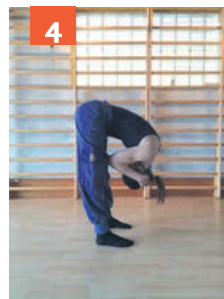
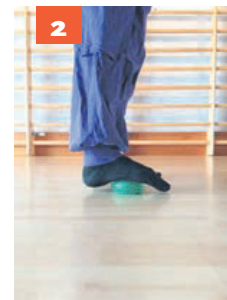
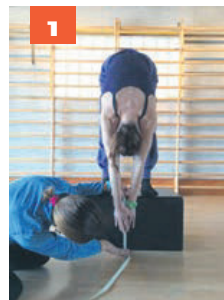
Slika 2. Prva vježba je snažna masaža plantarne fascije tabana. Uz pomoć raniške ili akupresurne loptice izmasirajte oba tabana po dvije minute.

Slika 3. i 4. Vježba uronisprepletite dlanove iza glave, udisajem se ravnim trupom i opruženim nogama spustite do pozicije paralelno s podom. Izdisajem zatvarate laktove, zaoblite leđa



njima. Vratite se u početni položaj i ponavljajte vježbu dvije minute.

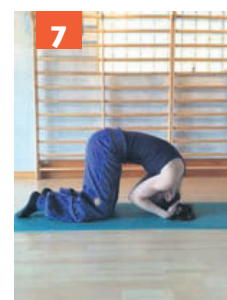
Slika 6. Vježba deva-nogose su u širini kukova opruženih koljena, dlanovi na podu. Pozicija tijela podsjeća na trokut. Udisajem se prsima otvarate prema podu i ravnate leđa dok petama što jače stišćete pod. Izdisajem fluidno preba-



pokret razvija inteligenciju tijela i snaži fasciju kroz vježbe istezanja jer fascija mora biti hidrirana, glatka i pokretna. Danas uz predložene vježbe možete testirati svoju stražnju liniju fascije koja se proteže od stopala sve do stražnje linije lubanje, a odgovorna je za naše uspravljanje iz fetalnog položaja.

Slika 1. Testiranje- stanite na neko povišenje uspravnog trupa i opruženih nogu. Mjerač postavlja metar od gornje plohe povišenja prema podu. Vježbač se spojenih dlanova spušta u duboki pretklon na opružene noge i dlanovima klizi po metru. Izmjerite vrijednost koja ide u minus-ispod ili plus-iznad i zapišite.

Svaku opisanu vježbu radite dvije minute kroz fluidan i povezan pokret uz kontrolirano pravilno disanje bez pauzi



i laktovima klizete po ili uz svoja bedra prema gore. Vratite se istim putem u uspravnu poziciju i ponavljajte vježbu dvije minute.

Slika 5. Vježba hvatač- iz uspravne pozicije tijela udisajem podignite ruke iznad glave. Izdisajem se spuštate u duboki pretklon na opružene noge i uhvatite ih rukama približavajući trup prema

cuje težinu tijela prema naprijed, zaoblite leđa i spustite bradu prema prsima, a pete odignite od poda. Objе faze fluidno kroz disanje ponavljajte dvije minute.

Slika 7. Vježba rolanje- spustite se u sijed na pete, s nogama u širini kukova, podlaktice odmaknite naprijed na podu isprepletite dlanova, a glavu oslonite tjemenu na pod uz dlanove (kao da će te raditi stoj na glavi). Uдахните. Izdisajem odignite kukove, zaoblite leđa i polagano prebacujte težinu tijela prema naprijed tako da se glava rola bradom prema prsima uz dlanove koji zaustavljaju daljnji pokret (kao da želite započeti kolut preko glave). Kontrolirano i fluidno izvodite cijelu vježbu dvije minute. Redovitim izvođenjem Body vježbi vaša će fascija biti funkcionalna i zdrava.