



Tjelovježba

Přísebody instruktora
Morena Poglajen Carić

men urističkoj torti



Palača Kvarner detaljno se priprema za smještaj dragocjene skulpture



Turistica Šimičić

Originalni Apoksiomen bit će postavljen u središnjoj prostoriji na drugom katu Muzeja, koji je uređen prema projektu riječkih arhitekata Idisa Turata i Saše Randića

tutu za povijest umjetnosti u Splitu dr.sc. Josipom Belamarićem, ravnateljicom Lošinjskog muzeja, arheologinjom Zrinkom Ettinger Starčić i povjesničarkom umjetnosti Irenom

Dlakom osmišljena je dodatna edukacija na temu antike za tematske vodiče kao priprema za Apoksiomenov dolazak.

U suradnji s konzultantom Adrijanom Nikolićem pokre-

nut je projekt Apoksiomenova antička kuhinja koji se održava drugu godinu za redom, a unapređenjem kreativnosti ponude te povezivanjem gastronomije antičkog razdoblja i lošinjske gastronomije danas predstavlja dodatnu mogućnost za gastronomsku promociju Lošinja i njegovih ugostiteljskih objekata.

U duhu antike

Također, na inicijativu Turističke zajednice Grada Malog Lošinja osmišljene su antičke kulturne rute Lošinja, zatim antičke rute regije i antička Hrvatska, kako bi gosti na raznim punktovima arhipelaga, regije i države osjetili i doživjeli kompletnu Apoksiomenovu i antičku priču, a Lošinjbio važna točka hrvatskog kulturnog turizma.

Ova godina je iskorak u turističkoj ponudi Lošinja, osobito u domeni kulturnog turizma, jer spajamo antiku i Lošinj danas, ističe direktorica Turističke zajednice Grada Malog Lošinja Đurđica Šimičić.

Pristup Body tehnike u tretmanu osteoporoze



Body tehnika je oblik vježbe koji tijelu pristupa holistički, nema zadani okvir vježbi i pozicija tijela već poznajući anatomske, fiziološke i psihološke mehanizme prema trenutnim mogućnostima i ograničenjima svake osobe. Ne postoji isti recept za svaku osobu, pa tako ni svaka slika oboljelog od osteoporoze nije ista. U osobnom iskustvu vježbanja sa svojom majkom vodim računa o njezinim trenutačnim mogućnostima, kakav je dan i koliko je kralježnica sposobna podnijeti opterećenja u uspravnom stavu, a na to utječe i subjektivan osjećaj koji se mijenja iz dana u dan. Kada imate takve dane, da je tijelu teško

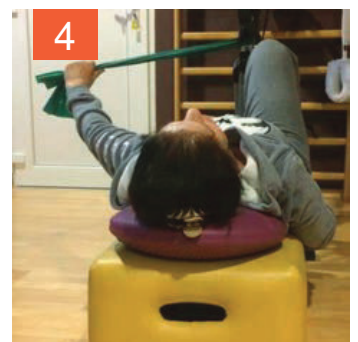
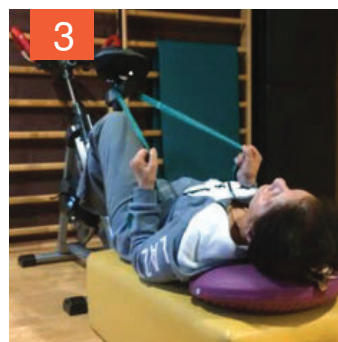
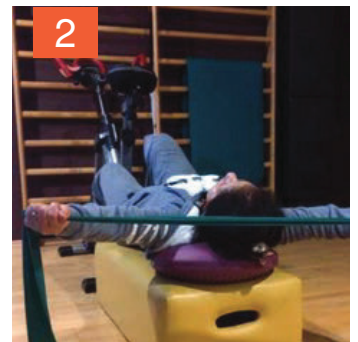
ručnik. Dišite šireći svoj prsni koš u visini donjih rebara. Budite osviješteni da li vaša dijafragma radi, da li se rebra šire gore, bočni i straga. Naučiti kako kvalitetno disati, a da se pritom vaš prsni koš širi i da dišni mišići rade vrlo je važno kod osteoporoze jer su i rebra kao kosti krhke i sklone lom. Što kvalitetnije disanje u vaše će tijelo dovesti više kisika, a kisik je život za svaku stanicu.

Slika 1. Dok su vaše noge zaposlene okretanjem pedala, mišići nogu sa aktivni, a možete ih još jače aktivirati ako pedale jače stišćete prema podu ili prema stropu. Kako je za osteoporozu važno povećati snagu mišića jer preko njih utječemo i na izgradnju koštanog tkiva, u svojoj kućnoj

Slika 2. Nakon kratkog odmora ruku i ramenog pojasa nastavite u sljedeću vježbu podizanja ruku iznad glave. Broj ponavljanja je isti.

Slika 3. Iz iste pozicije i laktove i aktivirajte mišiće prednje strane nadlaktice. Deset puta savijte i opružite laktove. Odmorite i ponovite još dva puta po deset.

Slika 4. Oba kraja trake uhvatite samo s jednom rukom. Dok dišete kroz dva deset sekundi samo podignite ruku četrdeset i pet stupnjeva od tijela bočno i zadržite poziciju. Odmorite i ponovite još dva puta vježbu snažnije u statici. Zatim ponovite i drugom rukom.



biti uspravno, napetost i bolovi su povećani, body tehnika vas opet može aktivirati na siguran način. Sobra bicikl možda je jedina kućna sprava koja će vam u životu poslužiti više nego jedanput. Kada tijelo ne može puno, ali ipak može nešto raditi, legnite se i vozite bicikl ležeći. Pod glavu stavite jastučić ili zamotan

vježbaonici pripremite i poneki uteg ili bočice s vodom, elastičnu traku, malu loptu i sl. Elastičnu traku omotajte oko sjedala i uhvatite je za krajeve. Duboko udahnite i na izdisaj podižite ruke u širinu ramena i vraćajte ih uz bedra. Ponovite šest do osam puta, zatim napravite pauzu pa tako još dvije serije.

Sve vježbe možete izvoditi i sa bućicama umjesto kojih vam mogu poslužiti i bočice s vodom. Sve ono što radite s rukama u stajačkoj poziciji možete raditi i u ležećoj. Kada vam vaše mogućnosti dozvoljavaju mijenjajte položaj tijela prilikom vježbanja, ležanje na leđima, trbuhu, klek, sjed i stajanje.