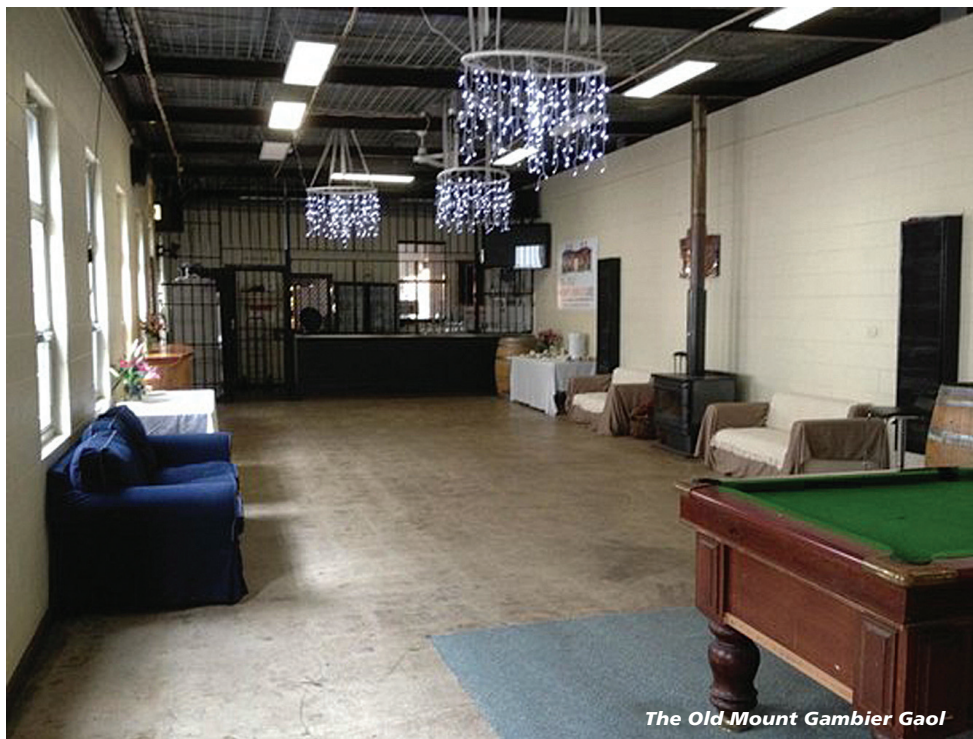


NEKADA BILI ZATVORI



The Old Mount Gambier Gaol

Hostel Celica u Ljublani



Spavajte u bivšoj zatvorskoj ćeliji sa rešetkama na vratima i na prozoru, hostel Celica u ulici Metelkova, u centru Ljubljane, pruža vam ovo jedinstveno iskustvo. Bivši zatvor je demilitariziran tek nakon proglašenja nezavisnosti Slovenije i odlaska Jugoslovenske vojske. Godine 2003. je renoviran i pretvoren u odličan omladinski hostel. U renoviranju je sudjelovalo više od 80 slovenskih i stranih umjetnika.



Langholmen Hotell



Alcatraz Hotel am Japanischen Garten

hmedov zatvor ili na turskom "Sultanahmet Cezaevi". Gradnja zatvora počela je 1918. godine i u njoj su se nalazili muški, ženski i maloljetni zatvorenici, ali i umjetnici i politički zatvorenici. Danas ovaj hotel nudi luksuzan smještaj u kojemu možete vidjeti originalne radove turskih umjetnika poput rukom izvezenih turskih tepiha i mramornih kupaonica.

Od zločina do lanaca

Langholmen Hotell nalazi se u zgradi zatvora iz 19. stoljeća na otoku Langholmen u Stockholmu. Moderne sobe hotela zadržale su mnoge autentične zatvorske detalje iz dana kada je zgrada bila poznata po nazivu Crow Remand zatvor ("Krononnhäktet" na švedskom). U ovom hotelu nalazi se i intrigantno zanimljiv zatvorski muzej "From Crime to Chains" koji je otvoren svaki dan i gostima nudi uvid u uzbudljivu prošlost Langholmena, a muzej i hotel možete upoznati uz pomoć vodiča i raznih zabavnih aktivnosti.

Zatvorska knjižnica

Udaljen kratku vožnju od Blue Lakea i glavne ulice u Mount Gambieru u Australiji, jedinstveni hotel-zatvor The Old Mount Gambier Gaol nudi širok izbor raznolikog smještaja. Ova zgrada koristila se kao zatvor od 1866. godine, a danas nudi niz povijesnih zanimljivosti među kojima su staro predvorje, knjižnica i zatvorska kapelica koje su prilagođene modernom načinu života i opremljene internetom, televizijom i ugodnim namještajem.

Sloboda u zatvoru

Danas je poznat kao luksuzan Liberty Hotel, a od 1851. godine ova zgrada koristila se kao zatvor The Charles Street Jail. Bio je to "dom" mnogim poznatim osuđenima poput Jamesa Michela Curleya, Malcoma X-a, Saccoa i Vanzettia. Danas Liberty hotel elegantno kombinira povijesni stil i arhitekturu s modernim potrebama poput pristupa internetu i vrhunski opremljene fitness dvorane.

Duška PALIBRK



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen CarićPula je raj
s prekrasnim
mjestima za
vježbanje

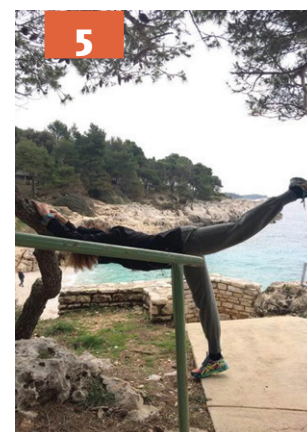
Zidići, klupice, rukohvati, stijene, srušena debla i sve što vas okružuje neka vam bude rekvizit

Godine krenem i pogledam šetajući uz more ili šumicu, vidim bezbroj mogućnosti kako vježbati, protegnuti se ili probuditi dijete u sebi savladavajući neki novi izazov u kretanju. Zidići, klupice, rukohvati, stijene, srušena debla i sve što vas okružuje neka vam bude rekvizit. Nakon dužeg hodanja u kojem svakako mijenjajte brzinu vašeg hoda kako bi osjetili da vam se ubrzala frekvencija srca i disanja napravite poneku od danas predložene vježbi.

gležanj ili nogavicu hlače i povucite stopalo prema guzi. Druga ruka je iza glave. Udisajem što više narastite trupom prema gore dok istežete prednju stranu natkonjenice noge koju držite. Izdisajem savijenu nogu podignite ispred tijela i pokušajte suprotnih laktom dotaknuti koljeno aktivirajući svoje križne trbušne mišiće dok nježnim potiskom dlana na glavu istežete vrat i mišiće gornjeg dijela leđa. Ponovite četiri do šest puta pa zamijenite stranu.

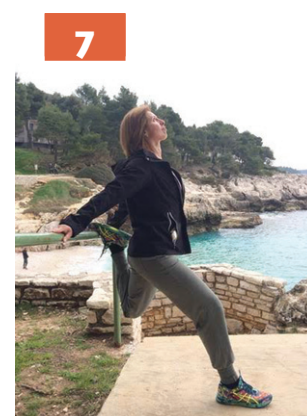
dižete jednu nogu iza sebe. Aktivirajte sve mišiće stražnje strane tijela i neka glava bude u ravnini s ramenima. Izdisajem spustite nogu i prebacite svoje tijelo "poput tepiha" i visite kroz nekoliko udaha i izdaha. Opustite glavu, ramena, ruke i leđa. Ponovite naizmjenično šest puta s obje noge.

Slika 7. Nakon dužeg hodanja ovom vježbom revitalizirate tijelo i mišiće koji su



Slika 1. i 2. Sjednite se na zidic ili klupicu u jahaću poziciju. Noge mogu biti opružene ili savijene u koljenima ovisno o visini mjesta na kojem sjedite. Udisajem opružite jednu nogu. Izdisajem suprotnom rukom i tijelom napravite bočno istezanje prema nozi. Udisajem se vratite u uspravan sijed, a na izdisaj istovremeno zaoblite leđa i podignite jednu ili obje opružene noge u zrak aktivirajući vaše trbušne mišiće. Ponovite šest do osam puta mijenjajući stranu bočnog istezanja.

Slika 3. i 4. Iz iste pozicije jahaćeg sijeda uhvatite jednom rukom svoj



Slika 5. i 6. Na zidicu ili rukohvatu koji vama odgovara po visini (u prirodi ćete naći sve za sebe) oslonite dlanove i udisajem potiskujte svoju prsa prema podu dok po-

se morali odupirati gravitaciji. Okrenite se leđima klupici, rukohvatu ili bilo kojem povišenju. Ukoliko možete jednu nogu podignite savijenog koljena na povišenje tako da ga oslonite na rist. Ukoliko ne možete neka noge ostanu na podu. Ruke su isto iza tijela i njima se oslanjate. Dubokim udisajem što više možete protegnite cijelu prednju stranu tijela, vrat, prsa, ramena, ruke, trbuh, prednji dio zdjelice, kukova i nogu. Zamislite si da se cijela prednja strana tijela treba opustiti, smekšati, a tkivo raširiti. Samo zadržite poziciju i dišite. Nakon osam udisaja i izdisaja zamijenite nogu i ponovite.