

AVANTURU PUTOVANJA

Vlastitih granica



Aplikacije puno pomažu

mete aplikaciju Google prevoditelj na svoj mobilni telefon. Ona vam može pomoći u sporazumijevanju s lokalnim stanovnicima kako biste izbjegli pretjerano gestikuliranje i mukotrpo objašnjavanje. Također pokušajte naučiti nekoliko ključnih rečenica i izraza prije polaska, pogotovo onih vezanih uz razne upute, rezervacije i menije.

Što manje prtljage

7. Uvijek ponesite manje stvari nego što mislite da će vam trebati. Prema

istraživanju Booking.coma, 18 posto putnika žali zbog nošenja previše prtljage na putovanje. Barem dva dana prije polaska posložite na krevet sve što ste planirali ponijeti, zatim maknite 30 posto stvari i umjesto toga ponesite manju putnu posudu s deterdžentom za pranje rublja. Spakirajte slojevit odjeću i neka vam prioritet bude udobnost, pogotovo kada su u pitanju cipele!

8. Provjerite koliko je prtljage uključeno u cijenu vaše karte prije leta i po

potrebi spakirajte teže predmete (kao što su punjači) u ručnu prtljagu. Ako putujete u toplu destinaciju, ponesite tanji šal. Moći ćete ga koristiti kao jastuk na dugom putovanju, pokrivalo za ramena prilikom posjeta crkvama i drugim vjerskim ustanovama, kao pokrivač navečer i ručnik na plaži.

9. Ako putujete s prijateljima ili obitelji, rasporedite nešto odjeće po svim torbama. Tako ćete u slučaju gubitka prtljage i dalje imati rezervnu odjeću.

10. Istražite slučajeve lokalnih prijevara da biste ih izbjegli tijekom putovanja, bilo da je riječ o putničkim agencijama koje treba izbjegavati ili cijenama taksija u zračnoj luci. Istraživanje Booking.coma otkriva da 21 posto putnika koji putuju prvi put smatra da su savjeti o lokalnoj sigurnosti vrlo važan dio pripreme za putovanje. Ako se ipak nađete u nevolji, međunarodni broj koji trebate nazvati jest 112, a dostupan je i kad vam je telefon zaključan ili nema mreže.

Ne bojte se stranaca

11. Ako putujete sami, ne bojte se započeti razgovor sa strancem. Ako želite upoznati druge putnike sa sličnim interesima, odaberite hostel, privatni smještaj ili smještaj s doručkom za svoj boravak i svakako provodite vrijeme u zajedničkim prostorijama. Isprva se može učiniti zastrašujućim, ali ne zaboravite da se solo putovanja vrte oko pomicanja vlastitih granica.

12. Vjerujte svojoj intuiciji, budite otvoreni i ne očekujte previše. Ako nekamo idete prvi put, ne možete znati što sve možete očekivati. Opuštite se i uživajte. Kada smo putnike upitali koji bi si savjet bili dali prije putovanja, 40 posto je odgovorilo da bi voljeli da im je netko rekao da se opuste i uživaju u svakoj sekundi.

13. Budite fleksibilni i ne mojte pretjerivati. Nikada ne znate kakva vas iskustva čekaju iza ugla, kakvo će biti vrijeme ili koga biste mogli upoznati.

14. Gledajte oko sebe! Znamenitosti, arhitekturu, nebo i, možda najvažnije, znakove u zračnoj luci. 15. Nemojte javiti da putujete samo svojim Facebook prijateljima - ne zaboravite obavijestiti banku i mobilnog operatera da biste izbjegli blokiranje kartice ili neočekivane račune. Prema istraživanju Booking.coma, 20 posto putnika smatra da je kontaktiranje banke i mobilnog operatera najvažniji savjet za nekoga tko se sprema za putovanje. Uvijek krenite od



Tjelovježba

Piše body instrutorica
Morena Poglajen Carić

Povratak prirodi

Sprejeći propadanje, zaborav i nelagodu možemo s vrlo malo truda i svakodnevnom izazova tako da par puta kroz dan budemo potpuno osvješteni na pravilno koračanje, pravilno sruštanje i podizanje sa stolice...

Priroda nam pruža bezbroj mogućnosti da svoje tijelo prisjetimo na neke davno naučene kretne obrascce. Da li ste znali da tijelo zaboravlja sve ono što ne koristi? Zaboravlja datume, imena, dogadaje, činjenice i slično ali isto tako zaboravlja pokrete i kretne strukture koje smo naučili u svom intenzivnom motoričkom razvoju kao djeca. Svjedočim tome svakodnevno kroz iskustva klijenata ali i sebe same. Hodanje, podizanje, sruštanje, preskakanje, prelaženje i obilaženje prepreka i slično jednostavno poprime neki drugačiji način izvođenja, odraduju ih mišići kojima to nije zadatak, a u nama izazivaju nesigurnost, nepovjerenje, strah i nelagodu (a ne tako davno to smo bez problema mogli). Upravo zbog svega navedenog to se već dešava i našoj djeci, a ona nisu ni približno naših godina. Sprječiti pro-

jednostavnijeg k složenijem kretanju jer cilj je probuditi uspavano tijelo.

Slika 1.i2. Uspravnog tijela na udasj jednom nogom zaračite na panj (stopalo i koljeno moraju biti u liniji kuka iste noge), uzvišenje ili samo ispred sebe te se snagom mišića nogu, trbuha i leđa podignite na uzvišenje s rukama bočno u visini ramena. Penjanje završite na obje noge ili na jednoj kao na slici. U oba slučaja će vaša ravnoteža biti u funkciji. Izdisajem nogu koja je u zraku opružite ispred tijela dok se ravnih leđa sruštate u mali počučanj na stojnoj nozi ravnih leđa i s rukama ispred tijela. Obrnutim putem se sruštite na pod i ponovite drugom nogom. Četiri do šest puta naizmjenično.

Slika 3.i4. Nastavite iz pretodne vježbe iskorak na površje jednom nogom na udasj, izdisajem stražnju nogu podignite iza sebe u zrak i istovremeno suprotnu ruku



SUNSET
centar

no je da vam pete ostanu na podlozi, koljena ne smiju ići prema unutra, donji dio leđa mora ostati ravan, a ruke iznad glave. Izdisajem se vratite u uspravnu poziciju i udahnite, a na izdah se sruštajte u duboki pretklon na opružene noge. Dlanovima pokušajte dotaknuti podlogu ili otici još malo niže da istegnete cijelu stražnju skupinu mišića. Ponovite četiri do šest puta obje vježbe.



padanje, zaborav i nelagodu možemo s vrlo malo truda i svakodnevnom izazova tako da par puta kroz dan budemo potpuno osvješteni na pravilno koračanje, pravilno sruštanje i podizanje sa stolice, sruštanje rukama prema podu ili da u prirodi pronademo rezvizit i probudimo dijete u sebi te oprezno prisjetimo mozak i tijelo da se može pokretati i gibati kao nekada. Sve opisane vježbe možete raditi i na ravnoj površini ili malom uzvišenju. Uvijek krenite od

ispred sebe u visinu uha tako da tijelo oblikuje dijagonalu. Osjetit ćete mišiće nogu, leđa i stražnjice. Na novi udasj sruštite stražnju nogu na pod, prednju opružite na površju, a trupom kroz izdisaj napravite otklon u stranu noge na podu. Ponovite četiri puta jednom pa drugom nogom.

Slika 5.i 6. Popnite se na površje s nogama u širini kukova ili malo šire. Podignite ruke iznad glave i pokušajte se ravnih leđa sruštati u čučanj na udasj. Ne pretjerujte s dubinom jer važno je da i vježbe koriste slične ili iste obrasce kretanja.

Vježbanje na površju izazov je za vašu ravnotežu ali i suzbijanje straha od visine te sprječavanje pada jer tijelo jednako reagira kroz mehanizme neovisno o tome da li ste dva centimetra ili dva metra iznad zemlje. Svakodnevni život pruža mnoštvo penjanja (stepenice, ljestve, ograde, zidići, stijene) sruštanja, provlačenja i prelaženja, a da bi ono bilo što pravilnije i bez korištenja čudnih pokreta i krivih mišića važno je da i vježbe koriste slične ili iste obrasce kretanja.