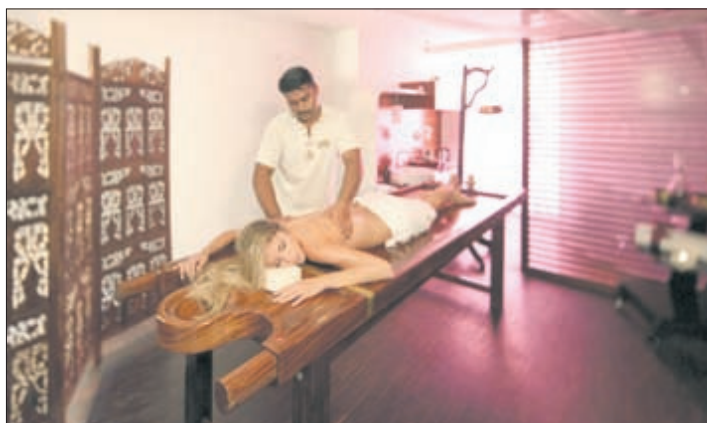


PROGRAM ZA SAMCE

id u Umagu



Opuštanje u wellness centru Fusion Spa

Speed date bonton

Sudionicima "speed datea" savjetuje se da se odjenu kao da idu na "spoj" te da pritom razmisle kakvu poruku žele prenijeti drugima svojim izborom odjeće. Iako se preporučuje da kombinacija ne bude previše svečana, dobro je slijediti pravilo zvano "dress to impress", odnosno truditi se djelovati impresivno i ostaviti dobar prvi dojam. Za veću uspješnost na ovakvim susretima važno je biti čim prirodniji, iskreno odgovarati na postavljena pitanja i biti ljubazan, a "speed date bonton" zahtijeva i da se od druge osobe ne traži broj telefona, adresa, e-mail, kao i to da joj se ne postavljaju pitanja o seksu.

hotela su ayurvedske masaže, talasoterapija i programi detoksikacije, a čak i iskusni ljubitelji masaža naći će nešto

po svom ukusu, od tajlandske do japanske shiatsu masaže ili one tibetanske zvane Chi Nei Tsang. Za one koji se drže

one "domaće je domaće" tu je i umatanje istarskim ljekovitim blatom detoksikacijskih svojstava, za koje se smatra da otklanja celulit, bolove u mišićima i zglobovima.

Sedmodnevni detox programi osmišljeni su za one koji svoj odmor žele iskoristiti za opuštanje, detoksikaciju i povratak u ravnotežu, a gosti mogu birati između laganih, "full body detox" varijanti ako žele u kratkom roku reprogramirati navike i brzo ostvariti rezultate i "detox & beauty" programa za čišćenje tijela i uljepšavanje. **Karmen BOSNIĆ**



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Jesen u nama i oko nas

Dragi čitatelji, do sada ste sigurno već zaključili da je moja mala misija usmjerena poticanju kretanja bilo kakve vrste. Svakodnevno bismo trebali hraniti potrebu za kretanjem, a jesen je prekrasna za boravak i promatranje promjena u prirodi. Kako se ona mijenja, mijenjaju se naše tijelo i njegove potrebe. Zbog predugog boravka u zatvorenim prostorima, sve se više otuđujemo od prirode te patimo od bolesti i simptoma koji su vezani za meteorološke prilike. Obavezni jesenski dodatak - kišobran - iskoristite kao rekvizit za vježbanje tijekom hodanja

Slika 1: Vježba na kiši se rašire - na svaki udisaj podignite kišobran iznad glave dok hodate i protegnite tijelo uvis kao da želite narasti koji centimetar, možete hodati i na poluprstima. Uz izdisaj ga spustite dolje, a pritom pokušajte zadržati osjećaj izduženog trupa da biste zapamtili pravilno držanje tijela ili posturu.

Slika 2 i 3: Vježba prsa van - prsa unutra - cijelo vrijeme hodajte. Vodi te računa da prvo petom dodirnete pod, zatim cijelim stopalom i na kraju palcem fazu odguravanja. Kada hodate podižite malo noge iz kuka, nemojte dozvoliti da vučete stopala po podu. Uz udisaj povucite kišobran na prsa i spojite lopatice - prsa van. Uz izdisaj gurajte kišobran naprijed što dalje od sebe - prsa unutra, dok se istežu leđa, ramena i ruke.

Slika 4: Vježba mobilnih lopatica i ramena - nastavljajući prethodno opisanu vježbu na udisaj ruke iz pozicije ispred tijela uz uspravan trup polako povlačite iznad i iza glave savijajući laktove i aktivirajući mišić leđa povlačite ih prema tijelu. Uz izdisaj vratite kišobran ispred tijela. Dok izvodite pokret nikako nemojte pomicati glavu naprijed. Da biste to spriječili zamislite da je glava naslonjena na zamišljeni zid i ne smijete ju pomaknuti, a pogled je usmjeren ravno ispred vas. Nemojte pogledom pratiti kretanje kišobrana. Ovisno o mogućnostima vaših ramena pokret može završiti na glavi, iza glave ili na ramenima. Polako povećavajte mobilnost i uvijek pazite da što manje dižete ramena prema ušima i da obje ruke jednako sudjeluju u pokretu. Ako imate problem u jednom ramenu, vjerojatno ćete kretanju više raditi iz zdravog.

Slika 5: Njihanje trupom lijevo - desno - nastavite hodati i fiksirajte kišobran na potiljku. Uspravite trup i glavu. U trajanju od četiri koraka polako savijajte trup udesno. U sljedeća četiri koraka vratite trup u liniju kukova, a zatim ulijevo. Nastavite tako u ritmu, četiri-šest koraka naizmjenično desno - centar - lijevo - centar.

Sve vježbe ponovite najmanje osam puta ili više ako vam odgovaraju. Dok hodate pokušajte osvijestiti trbušne mišiće tako da udisajem napuhujete trbuh kao balon, a izdisajem snažno uvlačite pupak prema kralježnici (zamislite da morate obući i zakopčati dva broja manje hlače) i pritom izdužite kralježnicu (kao da ste na mjerenu visine za ulazak u košarkaški tim). Nastavljamo povratak prirodi s kišobranom...

