

## Vježbe za mališane i trudnice novost koja je privukla najviše interesa

Autor Marija Kukučka

Ponedjeljak, 18 Siječanj 2016 11:30 - Ažurirano Ponedjeljak, 18 Siječanj 2016 11:51

---



**BJELOVAR** Nedjelja je u »Salveo fitu« bila radna, sve u cilju približavanja svojih programa za vježbanje zainteresiranim građanima. Naime, 17. siječnja održan je Dan otvorenih vrata, tijekom kojeg su posjetiteljima opširnije predstavljene neki novi ali i dosadašnji programi koji se izvode u »Salveo fit« fitness centru.

Novost koja je privukla najviše interesa su vježbe za mališane i trudnice, pa su tako ove nedjelje brojne mame željne informacija posjetile »Salveo fit« sa svojom djecom. Predviđeni program je organiziran u suradnji s prof. kineziologije Anom Barušić Nadilo, koja dosad ima osam godina iskustva u radu s djecom. Predviđene dobne skupine i programi kreću se od baby fitnessa za djecu od 18 mjeseci do 3 godine, ritmika za djevojčice od 3 do 8 godina, te funkcionalni trening u dvije dobne grupe, od 3 do 8 godina te od 8 do 12 godina. U posebnoj ponudi je i sportska rođendaonica. Program za trudnice također je predviđen u obliku grupnih vježbi, pod stručnim vodstvom.

Već poznata i uigrana ekipa koju čine Matea Šotola i Doris Lončar, predvođeni vlasnikom Matom Obšivačem, vodit će ostale treninge. Posebno predviđeni programi za žene su tabata, cardio box, funkcionalni trening, powerlifting i crossfit. Posjetitelji su jučer tijekom ugodnog druženja imali priliku obići novouređeni prostor fitness centra »Salveo fit« te od budućih trenera čuti nešto više o navedenim programima, odnosno uz njihove stručne savjete odabrati za sebe najpogodniju vrstu treninga.

{clgallery}images/stories/Na\_sva\_zvona/Sport/2016/Sijecanj/Salveo\_18\_01/G1/{end-clgallery}

Fizički zahtjevan trening tabate daje brze rezultate uz pomoć pomno biranih vježbi za trbuh,

## Vježbe za mališane i trudnice novost koja je privukla najviše interesa

Autor Marija Kukučka

Ponedjeljak, 18 Siječanj 2016 11:30 - Ažurirano Ponedjeljak, 18 Siječanj 2016 11:51

---

stražnjicu i donji dio leđa. Crossfit je intenzivan trening snage i kondicije koji kombinira gimnastiku, dizanje tegova, kardio trening, vježbe sa vlastitim tijelom, pliometriju, funkcionalne pokrete, sve kako se tijelo ne bi naviklo na jednu vrstu treninga i da se izbjegne plato. Funkcionalni trening je najkompletniji način treniranja jer se radi na snazi, izdržljivosti, kondiciji, eksplozivnosti i brzini, i pritom je posljedica sagorijevanje masti i izgradnja mišića. Powerlifting je kako mu i samo ime kaže sport snage koji uključuje tri discipline: čučanj, potisak s klupe i mrtvo dizanje, dok je cardio box namijenjen za gubitak kilograma, povećanje mišićne mase te ojačanje strukture kostiju.

Programi za odrasle su 160 kuna mjesečno, a programi za mališane koji će se organizirati u isto vrijeme kad su i majke na treningu su 130 kuna.

– U »Salveo fitu« smo već duže vrijeme planirali organizirati ovakve programe. Cilj nam je bio omogućiti trening roditeljima koji žele vježbati ali zbog ostalih obaveza, pa i prema djeci, to ne mogu. Sada imamo jedinstvenu ponudu zahvaljujući kojoj se roditelji mogu posvetiti sebi a da su pritom sigurni i da su im djeca na sigurnom i da stječu zdrave i dobre navike odmalena. Što se tiče ostalih programa, oni su osmišljeni na temelju dosadašnjih treninga koji su pokazali brojne dobre rezultate. Svaki član dobiva individualan pristup i savjete kako da kroz navedene treninge napreduje najbolje što može, te da pritom poradi na svom zdravlju i naravno samopouzdanju. Doris Lončar i Matea Šotola zajedno sa mnom vodit će brigu da se ove zamisli i provedu, a izuzetno mi je drago što se uz Ivonu Vučur koja je odnedavno također dio ovog tima, sada pridružila i Ana Barušić Nadilo koja će voditi brigu o mališanima i trudnicama – rekao je Mate Obšivač.