

V akcijo - postanite fit

Starejši bi morda na to dejali: "Ah, to je samo za mlade! Smo, kakršni smo, ne moremo si pomagati." Bi tudi vi dejali tako? Spremembe doživljamo v vseh življenjskih obdobjih in nikoli ni ne prepozno in ne prehitro zanje. Treba je vzeti življenje v svoje roke, zbrati voljo in pogumno stopiti na pot sprememb - v akcijo!

Biti telesno aktiven pomeni biti zadovoljen. Vendar je zavedanje dejstva, da je treba biti aktiven, drugačno od tega, s katerim se prej ali slej srečamo - kaj početi in na kakšen način biti redno aktiven. Tudi telesna aktivnost prinaša tveganja. Nevednost posameznika ali pretiran pogum pri izvajanju telesne aktivnosti lahko vodita do poškodb s trajnimi posledicami. Zato je vadbo najbolje pričeti pod budnim očesom strokovnjakov.

Razumljivo je, da se marsikdo z obotavljivimi koraki prvič odpravi v fitnes, saj ga presenetijo naprave in posamezniki, ki na njih samozavestno vadijo. To ni težava, je le običajen strah pred novim. Zato so v fitnesu na voljo usposobljeni vaditelji, inštruktorji in osebni trenerji. Ti se z vami individualno pogovorijo; predstavijo vam vaje za ogrevanje pred vadbo in vaje na fitnes napravah, kardio-napravah, vaje z lastno težo in osnove zdrave prehrane. Ne glede na vse naprave pa že preprosto dvigovanje uteži zmanjša tveganje za osteoporozo, ki jih lahko imamo v še tako majhnem stanovanju.

Ljudje smo kot mavrica, zelo različni, zato tudi v fitnes hodimo iz najrazličnejših razlogov: da bi izoblikovali svoje telo, izgubili odvečno telesno težo, izboljšali telesno pripravljenost, pridobili mišično maso ali povečali moč, dosegli ravnotežje, okrepili zdravje ... Za vse to si lahko izberete osebnega trenerja. Osebno trenerstvo zagotavlja individualen pristop in strokovno vodenje ves čas vadbe. Takšna vadba je najučinkovitejša in zagotavlja najhitrejšo pot do zelenih rezultatov. Trener vadbo prilagodi sladkornim in drugim bolnikom, katerim redno aktivnost predpisujejo strokovnjaki s področja zdravstva.

Tudi če se posameznik ne odloči za vadbo z osebnim trenerjem, fitnes centri ponujajo različne vadbne: vadbo z lastno težo t. i. core trening; vadbo, ki krepi mišice za stabiliziranje ramen, hrbtenice in medenice; intenzivna vadba z lastno težo (t. i. krožna vadba) obremeni celotno telo, čas vadbe je popolnoma izkoriščen, porabljamo maščobe, oblikujemo telo in pridobivamo vzdržljivost. Predvsem pa skrbimo za zdravo hrbtenico.

Pri vseh generacijah je izjemno priljubljen pilates. To pripisujemo posebnemu počutju, ki ga ta vadba prinaša - združuje telesno aktivnost in misli. Te vadbne se s posebnim veseljem udeležujejo ženske vseh starosti, saj krepi trebušne mišice.

Za izboljšanje in krepitev zdravja je zelo učinkovita vadba na sobnem kolesu. Z redno vadbo in tudi kolesarjenjem na prostem zmanjšate možnosti za srčne

Hitro, hitreje teče vsakdan!
Ustavite se, vzemite si čas zase in izboljšajte svoje življenje.

bolezni in boleznih ožilja, izboljšate prebavo, znižate visok krvni pritisk, povečate vzdržljivost in premagate stres. Kolesarjenje je lahko dobra predpriprava za tekaški ali kolesarski maraton in odlični kardiotrening.

Spremenljiva vremenska slika nas ne vabi na prosto, raje smo v zavetju doma. Vendar to ni izgovor za nenehno ležerno poležavanje, ko dežne kaplje tiho polzijo po oknih. Brez dvoma je to prijetno, ampak še bolj prijetno je zavedanje, da smo nekaj naredili zase. Že preprosta gospodinjstva opravila izboljšujejo telesno pripravljenost in klešejo naše telo - sesanje krepi mišice rok in stegen, med kuhanjem lahko korakamo ob štedilniku in krepimo noge, med gledanjem televizije se lahko razgibavamo, delamo sklece in trebušnjake, med čakanjem, da bo slastno pečivo pečeno, pa naredimo nekaj počepov za zadnjične mišice. Naredite nekaj zase, da se boste dobro počutili! x



FITNES CENTER ZDRAVO

Bodi zdrav in fit, zato razmigaj svojo!



GRATIS VADBA NA PTUJU

FITNES VADBA je namenjena vsem, ki želijo oblikovati telo, shujšati, pridobiti mišično maso, povečati moč in vzdržljivost.

ZDRAVO KOLESARJENJE je odlični šport za pridobivanje kondicije, izgubo kilogramov, oblikovanje mišic in sprostitvev.

INTENZIVNA KROŽNA VADBA temelji na funkcionalnih vajah z lastno težo in je namenjena povečanju vzdržljivosti, oblikovanju telesa in kurjenju maščobe.

ZDRAVA HRBTENICA je nežna vadba, ki ponuja preprečevanje in odpravljanje vzrokov bolečin v hrbtu, ne glede na to ali imamo težave z bolečinami v spodnjem, srednjem ali zgornjem delu hrbta.

PILATES je specifična vadba za celotno telo in boljše psihofizično počutje.

Najmlajši obiskovalci lahko skozi **OTROŠKO ŠPORTANJE in/ali ROJSTNODNEVNE ZABAVE** doživijo veselje in sprostitvev ob gibanju.

Pokličite na telefon 059 088 124 in si rezervirajte termin vadbe.



facebook



KUPON

FITNES CENTER ZDRAVO

7 dni fitnes GRATIS

Oseba lahko vnovič en izbrani kupon. Kupon se aktivira za 7 zaporednih dni. Ugodnosti se ne seštevajo. Kupon velja do 30.11.2014

www.fitnes-zdravo.si

PCS Mlekarna, Čučkova ul. 6a, Ptuj, tel.: 059 088 124, E-mail: info@fitnes-zdravo.si