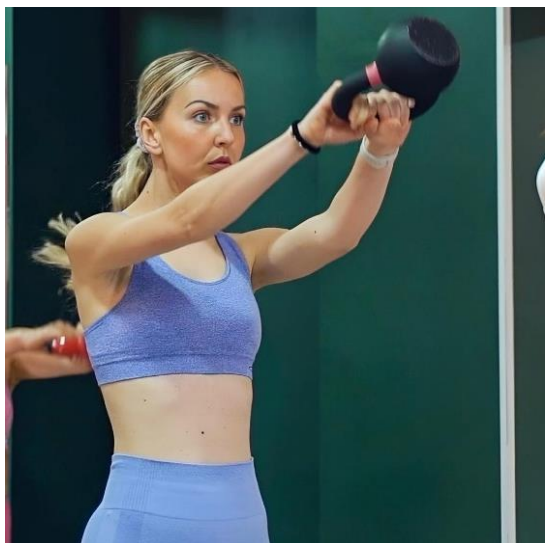


VODITELJI I PROGRAMI – 49. ožujski susreti žena Hrvatske



TAMARA JANKOVIĆ, bacc. physioth., trener
Studentica pete godine stručnog diplomskog studija fizioterapije na Zdravstvenom veleučilištu u Zagrebu. Radi u Amazoni Fitness Clubu u Zagrebu kao trener grupnih i individualnih treninga već dugi niz godina. U slobodno vrijeme trči, planinari, trenira i čita.
Od 2021. godine vodi i kreira treninge na Ožujskim susretima žena s ciljem promocije zdravlja i tjelesne aktivnosti. Treninzi su prilagođeni svim dobnim skupinama a radi se o funkcionalno-kondicijskim treninzima koji utječu

na razvoj motoričkih sposobnosti i aerobnog sustava.

TOTAL BODY PROGRESSIVE

Želite li treningom unaprijediti zdravlje svoje kralježnice i svih zglobova, lijepo oblikovati i tonirati mišiće cijelog tijela, povećati svoju fleksibilnost i jakost, te se kretati s lakoćom, onda je ovo program za vas.

TOTAL BODY PROGRESSIVE je funkcionalno-kondicijski program koji na jedinstven način spaja različite metode treninga.

Program je prilagođen rekreativcima, omogućuje siguran i kontinuiran napredak, te ga preporučujemo svima, neovisno o nivou kondicije,

U fokusu ove metode je "ljepota kretanja" i povećanje motoričkog znanja.

* Što vam je potrebno za trening: 2 bočice vode od 0,5 l



LARISA DRINKOVIĆ ŠKALIC viši trener fitnessa, Aerobi i Pilates instruktorka

Iako joj je prvotno zanimanje odgajatelj, čitavu svoju 30-godišnju fitness karijeru, Larisa gradi u vlastitom centru u Puli a entuzijazam i želja za produbljivanjem znanja kroz sve ove godine, vode je na različita usavršavanja na području njezinog djelovanja.

Diplomu trenera fitnessa stječe pri kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Licencirani je trener aerobika i pilatesa s bogatim iskustvom u oba programa. Svoja znanja iz područja prehrane i masaže usavršava kroz tečaj za nutricionizam te Thai yoga i Static Thai masaže. Programi uz

glazbu kao što su Zumba, Body Attack te Body Pump također su bili dio njezina fitness putovanja. Kroz praksu uviđa sve veću potrebu i važnost za rehabilitacijskim pristupom te upisuje Dns prašku školu, jednu od najpriznatijih metoda fizioterapijskih vježbi danas u svijetu. S jednakim užitkom vodi grupne i individualne treninge.

CHAIR AEROBIC

Glazba ima, složiti ćete se, snažnu pokretačku i motivacijsku snagu a aerobic je program koji nam pruža nebrojeno mnogo mogućnosti. Stilova je raznih, kao i rekvizita koji se koriste, no ovog puta ćemo jedan sasvim običan predmet iz naše svakodnevice iskoristiti kao rekvizit za vježbanje. Bit će to - stolica!

Bez obzira na dob, mogućnosti ili stupanj utreniranosti, u jednostavnoj ali zabavnoj formi, u ovom će treningu moći uživati svi ljubitelji dobre glazbe i pokreta!

* Što vam je potrebno za trening: vaše tijelo



JOSIPA BIJONDA ŠEPOVIĆ viši trener fitnessa, Aerobi i Pilates instruktor

Josipa Bijonda Šepović, kineziolog s 27 godina iskustva kao fitness i aerobik trener. Kroz svoj rad stekla je bogato iskustvo i stručnost. Osnivačica je fitness kluba Forza u Kutini, a također radi kao trener u Udruzi Nora Novska. Kroz godine rada, imala je priliku raditi s više stotina žena u 9 različitih gradova, pomažući im da postignu svoje ciljeve i unaprijede zdravlje i kondiciju. Josipin rad usmjeren je na pomaganje ljudima da se osjećaju bolje u svom

tijelu, jer vjerujem da je aktivan životni stil ključ za dugoročno zdravlje i sreću.

AQUAFIT

Aquafit trening je zabavan i dinamičan oblik aerobnog vježbanja u vodi koji kombinira različite vježbe za poboljšanje snage, fleksibilnosti i izdržljivosti. Idealno je za žene svih dobnih skupina jer voda smanjuje opterećenje na zglobove, što vježbanje čini lakšim za tijelo, ali vrlo učinkovitim za sagorijevanje kalorija. Tijekom treninga koristi se otpor vode, što pomaže u oblikovanju tijela, toniranju mišića i poboljšanju kondicije. Osim toga, aquafit treninzi često uključuju glazbu, pa je ovo sjajan način da se opustite, povežete sa svojim tijelom i uživete u vježbanju.

* Što vam je potrebno za trening: kupači kostim



NIKOLINA plesni edukator, plesač suvremenog plesa

Rođena u Zagrebu 1993.godine gdje sa svoje 4 godine radi svoje prve plesne korake u Plesnom studiju Edite Cebalo. Od tada pa do danas ta ljubav i dalje traje. Završetkom osnovne škole upisuje opću gimnaziju i Školu suvremenog plesa gdje stječe naziv plesač i edukator suvremenog plesa. Odmah po završetku počinje se baviti pedagoškim radom, te uz fakultet kreće raditi s djecom predškolskog i školskog uzrasta

u različitim plesnim studijima u Zagrebu.

Tijekom tog perioda educira se u području fitnesa (Zumba i pilates).

2015.godine pokreće vlastitu plesnu udrugu - Umjetnička udruga Korak koja danas djeluje na 4 lokacije u Zagrebu a kroz nju je u ovih 9 godina prošlo više od 700 plesača svih uzrasta.

Paralelno s tim kreće voditi grupe u nekoliko fitness centara na području Zagreba gdje s rekreativcima radi Zumbu, pilates i vodi plesne fitness treninge za odrasle.

2021. godine otvara vlastiti studio za rekreativno vježbanje - Studio Zoi. Sve je krenulo sa željom "mama" od malih plesača da i one imaju svoje treninge a s obzirom na to da je takve treninge već vodila na drugim lokacijama, bio je red da i "svojim mamama" omogući isto.

Danas Studio Zoi i udruga Korak broje nešto manje od 500 članova i ono što jako veseli je činjenica da se stvarno sve više ljudi vodi njihovom parolom Zdravlje mora biti kao točka na i- Zoi te se priključuju različitim programima koje nude i svake je godine sve više klijenata koji uzimaju stvari u svoje ruke.

ZOI DANCE

Istraživanja pokazuju da je ljudski instinkt da se krene kretati kada čuje glazbu te da takve kretnje izazivaju emocionalne reakcije-uglavnom sreću. Tako je nastao Zoi dance program. Sami trening sastoji se od zagrijavanja uz glazbenu podlogu, glavnog dijela i cool down-a. Kroz zagrijavanje odrađuju se vježbe mobilnosti i pripreme tijela na sve što ga čeka u nastavku. Potom se u zagrijavanje dodaju određeni elementi koji se kasnije koriste u koreografiji.

Glavni dio treninga sastoji se od učenja koraka/elemenata povezanih u kratku koreografsku sekvencu te isplesavanja iste. Trening se završava cool down-om i istezanjem.

Što možete očekivati od treninga? Puno znoja, smijeha i zabave. Naglasak treninga je na visokoj aerobnoj aktivnosti, ali snaga, fleksibilnost i mobilnost nisu zanemareni.

Sukladno tome, ZOi dance će tonirati vaša tijela i poboljšati kardiovaskularnu izdržljivost dok istovremeno poboljšava fleksibilnost, mobilnost i balans/ravnotežu. Uz sve navedeno, ovakav trening poboljšava memoriju i povećava razinu energije. Trening je prilagođen svima, od najmlađih do najstarijih.

* Što vam je potrebno za trening: vaše tijelo



MARIJANA KUNIĆ Aerobik i Pilates instruktor

Marijana Kunić rođena je Rijeci i aktivna kroz razne sportske aktivnosti od ranog djetinjstva. Školsko doba aktivna u dva sporta paralelno – karate i odbojka. Ljubav prema pokretu nije rezultirala bavljenjem profesionalnim sportom, ali ju je zato put naveo na bavljenje sportskom rekreacijom i stručnim usavršavanjem u tom području.

Nakon nekoliko godina aktivnog

sudjelovanja na raznim grupnim programima kao rekreativka, 2017. upisuje stručno osposobljavanje na Fitnes učilištu i uspješno polaže sve ispite i stječe znanje Instruktor grupnog fitnesa uz glazbu.

2019. želja za daljnjim usavršavanjem rezultirala je ponovnim upisom Fitnes učilišta i stjecanjem zvanja Instruktor Pilates metode.

Od tada je aktivni instruktor grupnih programa, a uža specijalizacija joj je vođenje grupa na Pilates sprava u studiju Energy fit u Rijeci.

Kontinuirano se usavršava na raznim radionicama u zemlji i inozemstvu od čega je dio i u New Yorku.

POWER WALK

Moderan i užurbani tempo života, htjeli mi to ili ne, utječe na smanjenje vremena provedenog u prirodi i na svježem zraku. Poslovne i obiteljske obaveze neminovno nas tjeraju da puno vremena provodimo u zatvorenim prostorima, u prijevoznim sredstvima koja nas brže dovode od točke a do točke b, manje smo aktivni i manje boravimo na dnevnom svijetlu.

Dokazano je da je vitamin D, kojeg dobivamo izlaganjem sunčevoj svjetlosti, odličan za naš imunološki sustav, popravljiva raspoloženje i može smanjiti razinu stresa.

Također, mijenjajući okolinu i poznate rutine, suočavamo se s malo drugačijim uvjetima pa se naše tijelo mora prilagoditi i više raditi.

POWER WALK je jedan aktivan program osmišljen upravo na provođenje tjelesne aktivnosti u vanjskim uvjetima i na svježem zraku.

Koristeći predivnu okolicu hotela u kojima smo smješteni, prošetati ćemo se već poznatom rutom ali uz povremena "aktivna" stajanja kako bismo napravili blok vježbi kojima ćemo probuditi cijelo naše tijelo.

* Što vam je potrebno za trening: 2 bočice vode od 0,5 l + obući se prikladno vanjskim uvjetima



ĐENIFER GLUMAC struč. spec. Cin, STOTT **PILATES** certificirana instruktora

Stručna specijalistica kineziologije – trenerica rekreacije i fitnesa prisutna u svijetu sportske rekreacije 30 godine.

STOTT PILATES Certified instructor, Total Barre™ Qualified Instructor i licencirani voditelj aerobike i pilatesa pri HOA.

Od 2008. vlasnica Aerobic i pilates studija "ENERGY FIT" u Rijeci gdje vodi razne grupne i individualne programe, a od 2021. pokreće i svoju online platformu za vježbanje JENNY TV.

Svoje znanje o Pilates metodi, koja joj je uža specijalnost, prenosi na nove generacije instruktora kao predavač na Fitnes učilištu kroz formalnu edukaciju, te kao predavač edukacijskog centra ENERGY kroz neformalnu edukaciju.

Voditeljica na Ožujskim susretima žena Hrvatske dugi niz godina, a svoje znanje neprekidno usavršava na domaćim i inozemnim (London, Toronto, New York, Boston) stručnim seminarima i konvencijama.

"STANDING" PILATES"

Pilates je "body & mind" metoda koju je prije više od 100 godina osmislio Joseph H. Pilates, spajajući elemente istočnjačkih i zapadnjačkih metoda vježbanja. Sastoji se od preko 500 kontroliranih vježbi koje se izvode na prostirci i na spravama koje je osmislio sam Joseph Pilates.

Osnova metode su vježbe koje se izvode na prostirci i koje su u trenutku nastajanja bile poznate pod imenom "Contrology", a danas iz prepoznajemo po imenu Pilates.

Veći dio tih vježbi izvodi se na prostirci u ležećoj ili sjedećoj poziciji, pa samim time mogu biti prilično zahtjevne za izvođenje osobama koje imaju smanjenju mobilnost tijela ili neku ozljedu koja im otežava ili čak onemogućuje neometano spuštanje na pod i dizanje nazad u stojeću poziciju. U tu svrhu, dio vježbi Pilates metode može se izvesti u stojećoj poziciji.

Dodavanjem temeljnih obrazaca kretanja kao što su hodanje, čučnjevi i sl. (i sam Joseph Pilates je iste vježbe koristio u svojim treninzima) utječemo na jačanje koštane mase kao jednog od važnijih preventivnih načina borbe protiv osteoporoze.

* Što vam je potrebno za trening: 2 bočice vode od 0,5 l