

KAJ JE FITNESS?

Beseda fitness izvira iz angleškega izraza To be fit, kar pomeni biti v dobri fizični kondiciji, biti dobrega zdravja oz. biti pripravljen.

Vadba v fitnessu spada v področje športne rekreacije v bivalnem okolju in je ena najbolj razširjenih športnih aktivnosti v današnjem času. Fitness je dober gradnik in temelj prav vsakega športa.

Vadbo v fitnessu sestavljajo:

- vadba, namenjena pridobivanju mišične moči in vzdržljivosti
- vadba, namenjena razvijanju in ohranjanju gibljivosti
- vadba, namenjena krepitvi srca, dihal in ožilja
- vadba, namenjena uravnavanju telesne teže
- kondicijski treningi
- rehabilitacija in preventiva pred poškodbami

Vadba je namenjena vsem, ki želite nekaj storiti zase, zato se pri nas najdejo mladi in starejši.

ZAKAJ V FITNESS?

- porabili boste maščobne zaloge
- preoblikovali boste svoje telo ter izboljšali videz
- zmanjšali boste tveganja za marsikatero bolezen in okrepili imunski sistem
- postali boste bolj vzdržljivi, saj se bo povečala vaša moč
- ohranila se bo vaša gibčnost, povečala se bo struktura kosti
- vaše splošno počutje se bo izboljšalo
- premagovanje psihičnih in fizičnih naporov bo postalo lažje
- zmanjšali boste stres
- izboljšali boste kakovost življenja
- zmanjšali boste znake staranja



PREDNOSTI VADBE V FITNESSU?

- majhna poraba časa (2 do 3 x tedensko 60 min vadbe), kar zadostuje, da boste fit in boste do določene meje celo napredovali
- ne rabite nobenega predznanja
- ne rabite trening partnerja
- minimalna športna oprema (udobna oblačila, copati in brisača)
- neodvisnost od vremena in razpoložljivega dnevnega časa

KOMU JE FITNESS NAMENJEN?

Vadba v fitnessu je primerna za vsakogar, za moške in ženske, začetnike, rekreativce, vrhunske športnike, za profesionalne bodybuilderje, za osebe po operacijah z rehabilitacijskim programom in za osebe z različnimi zdravstvenimi težavami. Zgornjih starostnih mej v fitnessu ni.

KAKO POGOSTO V FITNESSU?

Pomembno je, da v fitness zahajate v rednih časovnih intervalih, vsaj dvakrat (priporočamo trikrat) tedensko, saj boste le tako lahko dosegli zadovoljivo stopnjo definiranosti telesa in jo hkrati vzdrževali. Količina energije in čas, ki ga boste vložili v preoblikovanje telesa, je vedno večja kot čas, ki ga telo potrebuje, da se vrne v prvotno stanje.

KAKO PRAVILNO ZAČETI?

V našem fitnessu vam nudimo uvajalno uro (in tudi nadaljnje usmerjanje in spremljanje) z inštruktorjem, ki zajema teoretično in praktično predstavitev treninga v fitnessu. Priporočamo vam, da to možnost izkoristite, saj se boste pravilno podučeni izognili poškodbam.

KAJ NAJ OBLEČEM?

Oblecite oblačila, v katerih se boste počutili prijetno in udobno. Pomembno je, da so vaša oblačila iz naravnih materialov, ki koži omogočajo dihanje, hkrati pa vpijajo pot. Športni copati naj bodo predvsem lahki, udobni in **čisti**.

Poleg športnih oblačil in obutve morate v fitness prinesiti tudi brisačo, ki je namenjena ohranjanju osnovne higiene v fitnessu.

