

Wellness - Fitness - Life style - Aerobik - Muzika - Events

Promicanje sportskog života na Samoborski način



## Wellness

što i kako

## Pravila ponašanja u sauni

## Što je bolje aerobic ili teretana?



# NOVI WELLNESS CENTAR

PLUS: Underground Scena Noćni Izlasci Dogaćanja





## Zašto smo izdali ovaj kako bi mi to voljeli nazvati „časopis,,

slovo uredništva ili kako bilo...

Uglavno ispred sebe imate „bebu „ naime toliko je trebalo vremena da prvi broj izađe u javnost.....do tada je bio skriven u mom laptopu i nikako da ga dovršim, ali evo ga napokon.

Imenu su kumovali Tihana i Dejan i stoga sve pohvale i pokude idu na njihov račun.

Sadržajno je on mojih ruku dijelo , a idejno su doprinjeli svi članovi tima.

### KAKO SMO TO MI ZAMISLILI I ČEMU

#### Teme o fitnessu

Ovim smo se temama željeli obratiti širem krugu ljudi;

- onima koji ne vode dovoljno računa o svom tijelu i zdravlju kao jedan podsjetnik, ali i vodič koji bi trebao skinuti mnoge zablude vezane uz

vježbanje u fitnessu.

- aktivnim i polu-aktivnim vježbačima kojima bi trebali dati neke nove ideje ali i podsjetiti ih zašto vježbaju.
- Noviteti iz područja fitnesa,aerobica i sl.

#### Wellness svijet

- predstavljanje takvog načina života i vodič kako ga koristiti

#### Samoborska svakodnevnic;a;

- teme iz gradskog života
- slike Vaših izlazaka
- obavijest o Vašim tulumima
- uglavnom sve ono što samoborci moraju znati

.....a sve to da bi Vam se dopali i da bi došli vježbati kod nas.....

Vaš urednik iz sjene !



SADRŽAJ

**04**.....welnes: Što i kako?

**05**.....sauna: Pravila ponašanja

**06**.....novosti

**07**.....mitovi i legende

**11**.....što je bolje: Aerobic ili teretana?

**13**.....Speleologija

**14**.....Edo Maajka u Samoboru

# Što i kako



## ŠTO

Spajanjem pojmova well-being (dobro-biti) i fitness (biti u formi) dobili smo wellness. Izraz wellness danas predstavlja filozofiju, životni stil.

### Wellness je filozofija -

Glavna uloga wellnessa je briga o zdravlju tj., održavanje tijela i duha zdravim putem održavanja kondicije, fizičke i mentalne relaksacije i očuvanjem unutarnjeg mira. Upravo stoga, kao i uslijed stresnog načina života, potreba za programima koji kreativno i uspješno implementiraju smisao wellnessa je porasla u cijelom svijetu.

Uopćeno, wellness se sastoji od četiri temeljna elementa –fizičkih aktivnosti, duševnih aktivnosti, osobne relaksacije, te zdrave i prirodne prehrane. Uz ova četiri elementa, u posljednjih nekoliko godina, kao peti element javlja se i skupni pojam programa ljepote, odnosno njege lica i tijela.

### Spa

Unatoč različitim definicijama, osnovama i ciljevima, u literaturi, studijama i strategijama različitih država spa se često navodi kao sinonim za wellness .

Wellness je svakako sveobuhvatniji, širi i kompleksniji pojam od pojma spa. Dok se spa može bazirati samo na jednom od četiri elementa wellnessa (fizičke aktivnosti, duševne aktivnosti, osobna relaksacija i zdrava i prirodna prehrana), wellness ne može funkcionirati ukoliko nedostaje makar i jedan od navedenih.

### Kako

#### Pojedini wellness tretmani i sadržaji

Svaki centar uz svoj koncept i lokalna obilježja određuje vrste programa i usluga. Niže je prikazana lista koja navodi neke od sadržaje wellness centara.

- Aerobik
- Anti-stres masaže
- Aromaterapija
- Fizioterapija
- Fitnes
- Vježbe disanja
- Pilates
- Redukcijske dijetе i prehrana
- Saune
- Shiatsu masaža
- Stres menadžment
- Terapeutski napitci
- Terapija ozonom i kisikom
- Terapija vrućim kamenjem
- Terapija žitaricama
- Thalasso-terapija
- Yoga



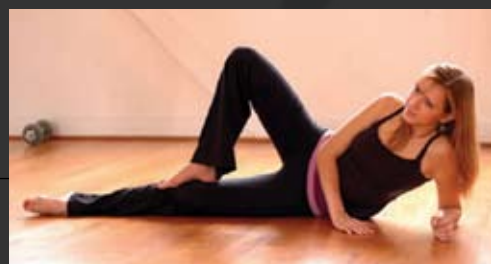
I na kraju, valja zaključiti da wellness nije samo pomodni trend nego životni stil koji oplemenjuje i doprinosi fizičkom i duševnom boljitku.

U Hrvatskoj je unatoč velikoj tradiciji toplica i zdravstvenog turizma pojam wellness kao i njego razvoj stigao sa znatnim zakašnjenjem. Dok je wellness u Austriji ili Njemačkoj svoj uzmah doživio već krajem 80-tih 20. stoljeća u Hrvatskoj kao početak razvoja wellness industrije možemo uzeti početak 21. stoljeća. Po-hvalno je da je wellness prepoznat i njegova ekspanzija u Hrvatskoj je enormna. Budite dobro i gledajte svjetliju stranu života



## Redovito vježba tek 1% Hrvatskih građana !

Redovitim oblikom rekreacione vježbe redovito se bavi samo 50 000 ljudi u Hrvatskoj, u prosjeku vježbaju dva puta tjedno, a najupornije su žene u dobi od 35 do 45 godina.





# P pravila korištenja saune

za sve one koji se pitaju kako se pravilno oznojiti

## **kratka pravila:**

- Prije saune otiđite na WC ,
- temeljito se operite pod tušem i dobro posušite
- U sauni morate biti goli, pa prije ulaska skinite kupaći kostim.  
Odjeća, naročito sintetička, najako oznojenoj koži može štetiti zdravlju, te primjerice, izazvati ekceme i upale.
- U saunu ponesite što veći ručnik.
- U kabini izaberite srednju ili gornju klupu, a donju izbjegavajte (predstavlja opasnost za srce) te rasprostite ručnik tako da bude ispod cijelog vašeg tijela i stopala.
- U sauni ostanite 8 do 12 minuta (profesionalci mogu sebi dopustiti i 15 minuta), a ako osjećate da vam je dovoljno i manje, uvažite signale koje vam šalje tijelo i kabinu napustite prije.
- Nakon faze znojenja, nipošto nemojte propustiti ohlađivanje, koje po pravilu mora trajati koliko i boravak u sauni, dakle od 8 do 15 minuta.

Nakon izlaska iz saune, najprije se rashladite na hladnom zraku potom pod hladnim tušem, te na kraju postupnim uranjanjem u bazen s hladnom vodom.

- Za vrijeme znojenja i ohlađivanja nemojte piti, jer prijevremenim nadoknađivanjem izgubljene tekućine remetite tok i utjecaj saune na organizam
- Nakon faze ohlađivanja, ciklus se može ponoviti još najviše dva puta po istom rasporedu.. Tijelo i lice potom dobro namažite mlijekom ili kremom za vlaženje kože.

## **Nakon saune**

- izbjegavajte bilo kakve sportske ili rekreacijske aktivnosti, jer bi ste u protivnom mogli ozbiljno opteretiti krvotok.
- nemojte ni u kom slučaju otići u solarij jer je koža posebno osjetljiva na djelovanje UV zraka.
- Žeđ nakon saune utažite isključivo negaziranom mineralnom vodom i prirodnim voćnim sokovima, a eventualnu glad laganim salatama od voća i povrća.





# U skoro u Samoboru

Od rujna Samobor bit će bogatiji za jedan novi sadržaj.

Naime od rujna vrata će otvoriti city wellnes centar „out fit“. Nakon pet godina djelovanja fitness centar Out fit seli na novu lokaciju ( iz Langove ) u ulicu Hrv. Branitelja. ( kod Mercator centra ). Na novoj lokaciji fitness se pretvara u city wellnes . Novi centar se proteže na cca 1000 m2. u dosadašnjem poslovanju u fitness centru mogli ste vježbati na jednom od 10 raznih vrsta aerobica, pohoditi teretanu sa 15 radnih mjesta te preplnuti u solariju, od rujna moći ćete sve to te još; oznojiti se u jednoj od tri saune ( finska, turska te infra ) opustiti u dvije hidromasažne kade, pohoditi jednu od mnogobrojnih masaža, obaviti fizioterapiju bolnih leđa ili ozljeđenih koljena, popiti piće u baru, odvežbati u teretani sa 60 najmodernijih sprava, zauzeti mjesto u jednoj od dvije aerobik dvorane ili jednostavno nabaciti koji kozmetički preparat renomirane kozmetičke kuće Babor.

Zašto city wellnes zamišljeno je kao mjesto na kojem ste u mogućnosti odraditi kompletnu regeneraciju kako duha tako i tijela kroz aktivan i sportski dio pa opuštanje u saunama te na masažama i na kraju popiti neko zdravo piće i krenuti kući. Za razliku od hotelskog wellnessa gdje boravite više dana ovdje ste par sati ali više puta tjedno.



potpis pod sliku



# Strah od mišića... ili željena figura

## otkrivanje zabluda vezanih uz vježbanje sa utezima

Prilikom vježbanja 90 % žena će Vam naglasiti da žele stanjiti „određena područja „ te zategnuti ona druga, ali ništa ne žele dobiti mišiće...one odvratne,velike mišiće koje ima onaj „tamo „ dečko koji vježba na drugoj strani fitnessa. Istovremeno 50 % muškaraca bi samo malo skinulo „ škembu „ i dobilo malo bicepsa. Ukoliko spadate među takve vježbače pročitajte seriju članaka o nekim mitovima vezanim uz vježbanje.

### mitovi i legende vezani uz vježbanje sa utezima

1. vježbanje sa utezima= veliki i ružni mišići

Siguran sam da je ovaj strah prisutan kod velikog broja žena i nekih muškaraca.

Krenuli ste vježbati i želite lijep, njegovan izgled te lijepo građeno tijelo. Do određene granice rezultate će davati trčanje, pješ ačenje, bicikl, nogomet, aerobic, pilates ali na kraju ste se ipak morali uhvatiti vježbanja sa utezima . Vježbe u teretani omogućiti će Vam posvećivanje pažnje kritičnim zonama, ciljanim vježbama i intenzitetom. Ukoliko mislite da će Vam vježbanje u fitnessu stvoriti „velike „ i „ružne“ mišiće varate se...

.....naime faktori koji utječu na povećanje mišićavosti su u kombinaciji;



- a) vježbanje
- b) uravnotežena prehrana
- c) odmor
- d) količina hormona koje tijelo luči
- e) dodaci prehrani

**a) vježbanje** ; prvi od uvjeta, ne nužno i najvažniji.....neophodan je za stimulaciju mišića i razvoj istih. Znači bez vježbanja sa utezima nema razvoja muskulature, možete trčati do sutra, nešto će Vam se razviti mišići nogu te će te imati kondicije za trčanje ali ništa drugo

**b) prehrana**; ukoliko jedete „fast food“ možete zaboraviti mišiće, eventualno će se naku-

piti „ špek“. Znači bez „papanja „ pileline i riže nema mišića.

**c) odmor**; neophodno je da se odmorite nakon napornog treninga..Znate ono; „ bebe rastu dok spavaju „ Tako i Vi bez odmora nema mišića.

**d) hormoni**; onaj „hormon „ koji je jako bitan za razvoj mišića je TESTOSTERON , muškarci ga luče „PUNO ,PUNO „ više od Vas žena , stoga žene nemajte bojazni da će te imati mišiće kao mi.

**e) Dodaci prehrani**; velik izbor na tržištu , tj. za svakoga ponešto dovesti će do toga pravilnim izborom možete postići puno, ali pogrešnim doziranjem i odabirom rezultati će izostati. Zaključak ;

Ukoliko kombinirate sve od navedenih uvjeta imate šanse razviti muskulaturu, ali da bi izgledali kao „bilderi „ nema šanse. Zato zapamtite; minimalno 3 posjeta teretani tjedno kroz bar godinu dana uz adekvatnu prehranu mogu dati pristojne rezultate ..zato se nemojte bojati da ćete čim primite utege u ruke odmah dobiti mišiće, možete jedino dobiti „ muskulfiber„ nemojte da Vas sve navedeno obeshrabri nego put pod noge i u teretanu.


## Tajanstveni mitovi fitnessa

Prije nego se prihvatite utega, pročitajte tekst koji slijedi i dobro razmislite!

Tip koji pored vas diže utege, svojom vam pojavom često nabija komplekse - izgleda, a i dijeli savjete poput kakvog autora priručnika o mišićima. Krupan je i snažan, trenira već godinama, no to ipak ne znači da zna što radi. Od sada pa nadalje - ignorirajte ga.

Teretana je prostor u kojem često kruže potpuno lažne informacije koje prenose tzv. odlično educirani samozvani instruktori, a mi, „obični smrtnici“, iz straha da ne ispadnemo glupi, ne postavljamo pitanja !





**RADNO  
VRIJEME**

**PON-PET 8-22  
SUBOTA 14-22  
NEDJELJA 16-20**

**Vaš novi j**

**[www.out](http://www.out)**

**ADRESA : HRV. BRANITELJA B.B  
( RADNA ZONA )  
TEL: 01 5620-327  
WWW.OUTFIT.HR**



**OBAVIJEST:  
SVAKI KORISNIK KOJI POTPIŠE GO-  
DIŠNJI UGOVOR O KORIŠTENJU TE-  
RETANE ULAZI U NAGRADNU IGRU,  
A GLAVNA NAGRADA JE AUTO**



**fitness centar**

**fit.com**

# Ples

**Ples je univerzalni jezik koji ne poznaje kulturne i nacionalne granice.**

*piše: Jelena Hranjec, viši plesni pedagog*

Ples je govor tijela, umješnost i umjetnost kojoj je čovjek i autor i sredstvo i samo umjetničko djelo.

Stariji i od ljudske povijesti (jer je poznat i u životinjskom svijetu) ples oduvijek izražava, obilježava i prati osnovne preokupacije pojedinca i zajednice. Čovjek je plesao da bi govorio bogovima, pričao o životu i privlačio. U stalnim interakcijama s drugim umjetnostima, neograničena izraza i forme ples se razvija u ogroman zbir tehnika i pristupa pa tako poznajemo jazz dance, suvremene, moderne i društvene plesove, breakedance, trbušni ples...

Danas se naročito naglašava komunikacijska uloga plesa u svakodnevnom životu. Istraživanja o komunikaciji ukazuju da se više od **70 %** odnosi na neverbalnu komunikaciju što uključuje ton glasa, repeticiju, teksturu, zvukove, disanje, geste, ekspresije lica, napetosti mišića itd. Neverbalno izražavanje esencijalna je komponenta u cjelokupnoj dimenziji onoga što nazivamo komunikacijom. »Mi ne možemo ne komunicirati« (prof. Bateson). Mi komuniciramo vrlo dobro i prije nego progovorimo, i to je ples koji se nastavlja cijeloga našeg života.

Duboki i jaki osjećaji mnogo se lakše mogu pokazati, osjetiti i razumjeti na neverbalnoj razini. Primjerice, razmislite o načinu na koji se opisuje neki grozan ukus, neki zastrašujući ili uzbudljiv događaj. Sve te situacije mnogo lakše i brže izgovorit ćete ekspresivnom grimasom lica, tonom glasa i pokretom tijela negoli riječima.

Ples je kreativna fizička aktivnost ali ima značajnu ulogu pri čovjekovu osvještavanju tijela, korelaciji pokreta s emocijama i naposljetku učvršćivanju odnosa s okolinom.

...stoga „ svi marš na ples\* „

*\*(komentar uredništva)*

„Pronaći svoj ples znači pronaći sebe na najtečnijoj i najkreativnijoj razini.“  
Gabrielle Roth



**Samoborski fitness trener ponovo dominira hrvatskom body building scenom**

**Antonio Furić odnedavno radno vezan uz Samobor razveselio je samoborske ljubitelje bodi buildinga svojom ponovnom domnacijom na natjecanjima koja su se održala prošli mjesec diljem Hrvatske.**

**Naime zbog specifičnosti priprema ovih sportaša (rigorozne dijete) većina natjecanja grupira se u par tjedana....pa je tako bilo i ove godine.....**

**Sve je počelo sa Scitec Noć šampiona u Zagrebu gdje je naš Antonio među 13 natjecatelja u kategoriji preko 85 kg odnio zlatnu medalju.....također proglašen je i aposloutnim pobjednikom natjecanja između pobjednika svih kategorija**

**Tjedan dana nakon toga mjesto događanja ponovo Zagreb , druga dvorana isti scenarij opet prvo mjestu u kategoriji + 95 kg i apsolutni pobjednik**



**Dan nakon toga Sisak... isti scenarij opet prvo mjestu u kategoriji + 95 kg i apsolutni pobjednik**

**Vikend nakon toga međunarodno natjecanje Bihać Open ponovo dominacija....**

**Te tjedan dana nakon toga Europskog prvenstvo gdje je zauzeo visko 4 mjesto između 45 natjecatelja....**

**Nadamo se da će njegovo prisustvo i njegovo znanje u našem gradu doprinjeti kvalitetnijem treniranju.**

# Što je bolje za oblikovanje tijela

aerobic ili teretana ?

Okolo ovog pitanja se uvijek "lome koplja" i dolazi do zabuna. Najčešća je zabluda da je aerobic za žene, a teretana za muškarce.

Odabir načina vježbanja trebao bi se prvenstveno zasnivati na afinitetima vježbača bez obzira na spol, dob i trenutačnu formu.

Trening u teretani je individualan i svatko može prema svojim željama i ciljevima opteretiti organizam od aerobnog do anaerobnog režima rada, od oblikovanja tijela do povećanja mišićne mase. S druge strane, aerobika je grupni fitness program u kojem instruktor pokušava odrediti opterećenje koje će odgovarati većini vježbača u odabranom programu.

Vježbanje u grupi je zabavnije i ne iziskuje od polaznika planiranje treninga, dok se u teretani od svakog pojedinca očekuje organizacija treninga i individualno praćenje opterećenja. Stoga je dobro, barem u početku, zatražiti individualni program treninga koji će vam napraviti instruktor ili uzeti osobnog trenera što iziskuje nešto više novaca, ali i daje bolje rezultate.

Uvriježeno mišljenje da se u teretani ne mogu "skidati kile", a da se na aerobici ne mogu jačati mišići je potpuno pogrešno jer je jedna od osnovnih karakteristika body buildinga kao sporta, izuzetno brzo gubljenje masnih naslaga, a aerobika svojom raznolikošću specijaliziranih programa može postići donekle efekte teretane vježbanjem u grupi.

Činjenica je da je u aerobnim programima osnovni cilj poboljšanje funkcionalnih sposobnosti organizma, a u teretani povećanje snage mišića. Međutim, pravilnim odabirom vježbi i ukupnog volumena opterećenja (učestalost, trajanje, broj ponavljanja i vrijeme odmora) mogu se postići svi zacrtani ciljevi.

Mnoge žene izbjegavaju teretanu i općenito vježbe s utezima u strahu od velikih, "napumpanih" mišića, a mnogi muškarci zaziru od aerobike jer smatraju da se tamo "samo

pleše". Istina je daleko od toga. Samo veliko opterećenje (veliki broj podignutih kilograma) i posebno programirani treninzi, uz dugogodišnje treniranje i posebnu prehranu dovode do povećanja mišićne mase. Žene to, osim navedenog, puno teže postižu zbog manje količine testosterona koji je muški spolni hormon i zaslužan je za muskuloznost. Bitnije povećanje mišićne mase je nešto što se ne može postići aerobikom budući da je opterećenje koje se koristi u ovim programima premalo da bi se postigli takvi transformacijski efekti.

S druge strane, današnji aerobni programi u kojima se u velikoj mjeri koriste jednoručne bučice od 0,5 - 5 kg, gume i pump setovi do oko 20 kg težine pravilno programiranim treninzima, omogućuju povećanje snage svih mišićnih skupina, oblikovanje tijela i smanjenje potkožnog masnog tkiva.

U oba načina vježbanja, osim estetskog nije zanemariv niti zdravstveni efekt. Vježbe snage i jakosti preventivno djeluju na pojavu osteoporoze jer se osim mišića jačaju i kosti, a vježbanjem u aerobnoj zoni pozitivno se djeluje na srčanožilni i dišni sustav što preventivno djeluje na pojavu mnogih oboljenja današnjeg doba.

Da zaključimo, u obje vrste treninga sve navedeno postiže se isključivo uz pravilno planiranje i programirane treninge, adekvatnu prehranu, redovitost vježbanja, stručnog instruktora i prije svega, osobno zalaganje.



IZVOR: ZDRAVSTVENI VEŠTAČI

# 10 glavnih razloga za angažiranje osobnog trenera

**Svi mi ponekad trebamo malu pomoć kod vježbanja, bez obzira jesmo li početnici ili iskusni vježbači.**

Pogledajte nekoliko uobičajenih razloga koji navode ljude na angažiranje privatnog trenera i razmislite bi li to bila dobra ideja i za vas:

## 1. Ne vidite rezultate

Ako već nekoliko tjedana ili mjeseci uporno vježbate no promjene koje želite i dalje nisu vidljive, angažiranje osobnog trenera bi mogla biti dobra ideja. Osobni trener može izvršiti provjeru vašeg izbora vježbi i prehrambenih navika i pomoći vam pri određivanju promjena koje možete napraviti da biste mogli učinkovitije vježbati.

Također vam može pomoći da utvrdite jesu li ciljevi koje ste si postavili realni za vas.

## 2. Ne znate gdje početi

Organiziranje uravnoteženog programa koji uključuje sve vježbe koje su vam potrebne može biti poprilično zbunjujuće. Odlična stvar kad imate osobnog trenera je ta da vam on može pomoći da maksimalno iskoristite vrijeme koje ste odvojili za vježbanje a da pri tome ne pretjerate s naporima koji prelaze vaše granice.

## 3. Dosadno vam je ponavljati uvijek jedne te iste vježbe

Ako ste iskusni vježbač, možda niste ni pomislili na angažiranje osobnog trenera. No to može biti odličan izbor ako vam je potrebna raznolikost u izboru vježbi. Osobni trener dat će vam svjež uvid koji će pružiti izazov vašem tijelu i umu. Čak ako s njim vježbate samo nekoliko serija vježbi ili se nađete tek svakih nekoliko tjedana, nove vježbe i nove "igračke" na kojima možete vježbati bit će vam pravo osvježanje.

## 4. Treba vam izazov

Ako ste poput mene, imate tendenciju preskočiti vježbanje s vremena na vrijeme, osobito kad stvari postanu teške. Osobni trener vas može motivirati da izdržite kroz te samonametnute granice, hrabreći vas da dižete više, idete dalje i postavite pred sebe veće izazove nego što biste to sami učinili.

Otkrit ćete da je jako teško odustati kad trener stoji pokraj vas, govoreći vam da napravite samo.... još.....jedno....ponavljanje!

## 5. Želite naučiti vježbati sami

Čak i ako je vaš cilj kreirati vlastite vježbe i vježbati sami, angažiranje osobnog trenera u nekoliko navrata može biti vrlo korisno da naučite pravilno vježbati. Posebno je korisno ako želite naučiti više o mišićima od kojih se sastoji vaše tijelo, ciljanim vježbama za pojedine mišiće i kako te vježbe izvoditi.

U samo nekoliko vježbanja s osobnim trenerom naučit ćete jako puno o svom tijelu i načinu na koji ono funkcionira.

## 6. Treba vam odgovornost i motivacija

Treneri dolaze s ugrađenom motivacijom. U vaš program vježbanja vi **ne ulažete samo novac... ulažete i vrijeme.** Nema ništa bolje od dogovorenog termina da vas natjera da se pokrenete i navučete opremu za vježbanje. Osim toga, trener vam daje osjećaj odgovornosti jer čak i kad nemate termin za vježbanje, znate da će vas on pitati jeste li odradili planirane serije vježbi. Sama činjenica da ćete biti provjereni otežava vam preskakanje vježbanja.

## 7. Imate neku određenu bolest, ozljedu ili stanje

Ako imate neke specifične probleme poput artritisa, srčanih problema, starih ozljeda i sl., rad s iskusnim trenerom (koji, naravno, surađuje s vašim liječnikom) može pomoći da pronađete program vježbi koje će pomoći pri ozdravljanju ozljeda i izbjeći pojavu novih problema.

Vježbanje s trenerom je odlična ideja i ako ste trudni a želite siguran, djelotvoran program vježbi koji će vam omogućiti da ostanete zdravi i u formi. Bitno je da provjetite ima li vaš trener iskustva u radu s vašim specifičnim problemom.

## 8. Trenirate za natjecanje ili bavljenje određenim sportom

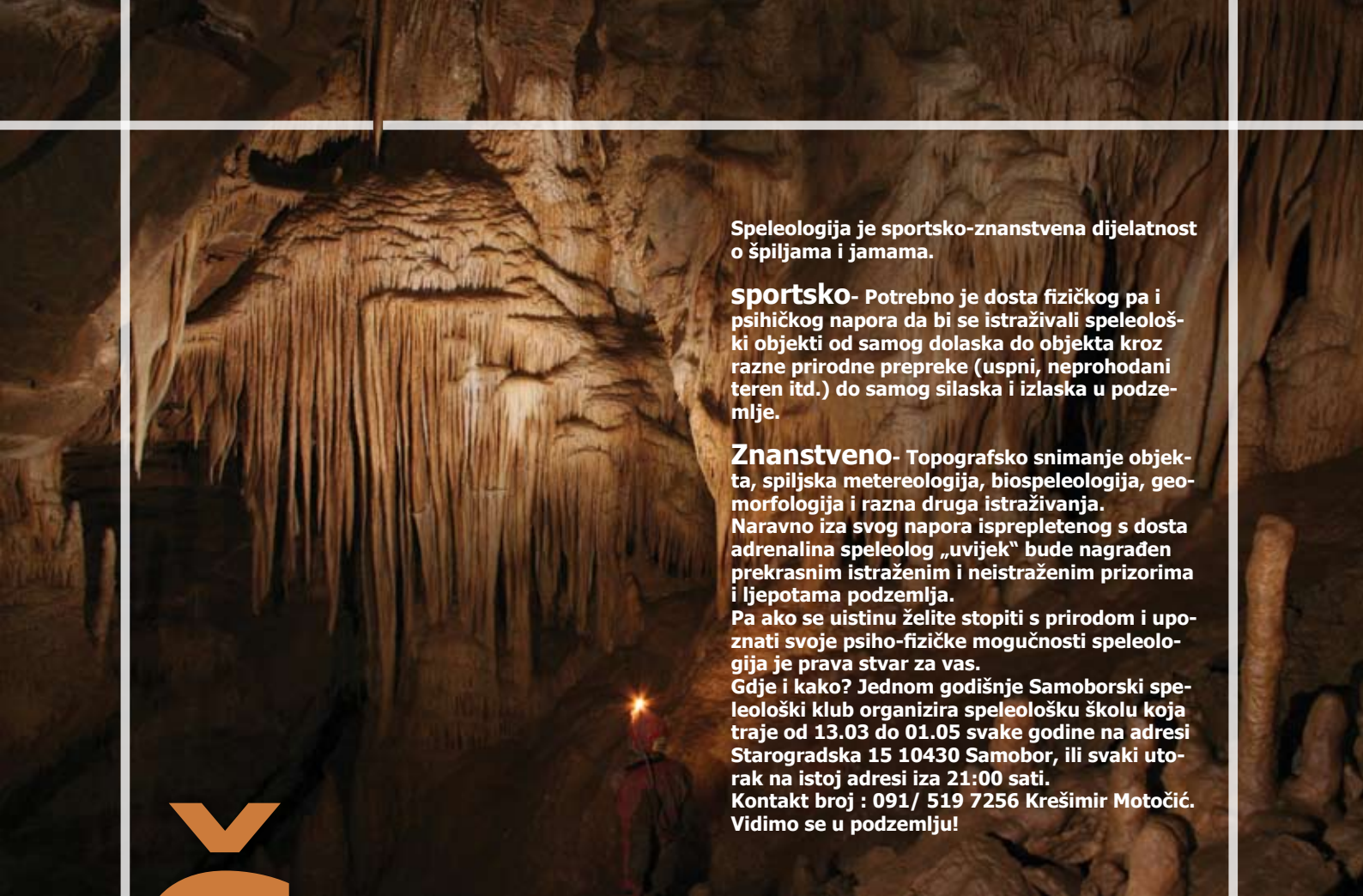
Ako trenirate za maraton, golf turnir ili neku drugu vrstu sporta ili natjecanja, iskusni trener vam može pomoći da odredite koje su vam vježbe potrebne kako biste ostali snažni bez da zakidate druge treninge koje provodite. Osmislit će vam program vježbanja i plan za nadolazeće natjecanje. Svakako provjerite s trenerom ima li iskustva sa sportom kojeg trenirate, budući da ne provode svi osobni treneri specifične programe vježbanja za pojedine sportove.

## 9. Želite nadgledanje i podršku tijekom vježbanja

Neki ljudi znaju kako vježbati i kako pravilno izvoditi vježbe, a opet vole u blizini imati osobnog trenera da nadgleda njihovo vježbanje i pruži podršku. Ako dižete velike terete ili trebate nekoga za izvođenje vježbi u paru, dobar izbor je rad s osobnim trenerom. On će vas pratiti tijekom vježbanja i pomoći vam pri izradi djelotvornog plana treniranja da postignete svoje ciljeve.

## 10. Želite vježbati kod kuće

Ako želite vježbati kod kuće no nemate baš puno opreme ili ne znate kako koristiti onu koju imate, dolazak osobnog trenera u vaš dom je odličan izbor. Osobni trener će vam pokazati kako vježbati na opremi koju imate da biste dobili najbolje rezultate ili može donijeti opremu sa sobom. Također vam može preporučiti koju opremu bi bilo najbolje nabaviti da vam pomogne ostvariti ciljeve.



Speleologija je sportsko-znanstvena djelatnost o špiljama i jamama.

**sportsko-** Potrebno je dosta fizičkog pa i psihičkog napora da bi se istraživali speleološki objekti od samog dolaska do objekta kroz razne prirodne prepreke (uspni, neprohodani teren itd.) do samog silaska i izlaska u podzemlje.

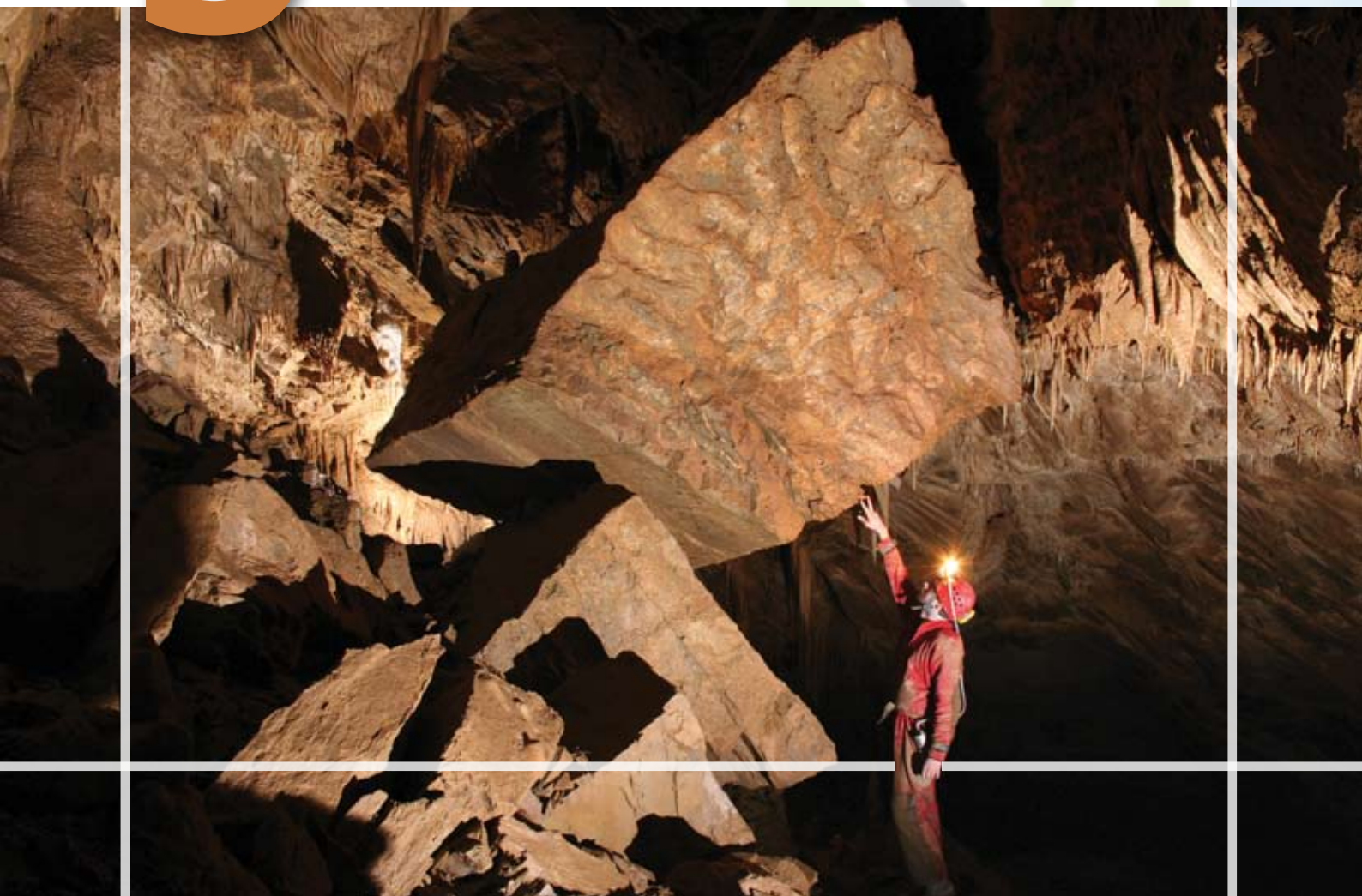
**Znanstveno-** Topografsko snimanje objekta, spiljska meteorologija, biospeleologija, geomorfologija i razna druga istraživanja. Naravno iza svog napora isprepletenog s dosta adrenalina speleolog „uvijek“ bude nagrađen prekrasnim istraženim i neistraženim prizorima i ljepotama podzemlja.

Pa ako se uistinu želite stopiti s prirodom i upoznati svoje psiho-fizičke mogućnosti speleologija je prava stvar za vas.

Gdje i kako? Jednom godišnje Samoborski speleološki klub organizira speleološku školu koja traje od 13.03 do 01.05 svake godine na adresi Starogradska 15 10430 Samobor, ili svaki utorak na istoj adresi iza 21:00 sati.

Kontakt broj : 091/ 519 7256 Krešimir Motočić.  
Vidimo se u podzemlju!

# Što je speleologija?





# E do Maajka

Jedne subote u svibnju Samobor je po prvi puta ugostio legendu hrvatskog rep-a Edu Maajku. Njegovo gostovanje na party-u Out fit-a ostavilo je pozitivan dojam na sve posjetitelje i jednu sretnu dobitnicu karat za koncer RHCP u lipnju u Indiji uglavno bacite pogled na slike jer kako kažu jedna slika koliko ono riječi.





