

## ŠD DOBREPOLJE IN REKREACIJA 2008 – 2009

Jesen je tu in z njo ogromno stvari. Ogromno opravkov, skrbi, časovnih stisk, dogodkov....a tudi veliko lepih trenutkov.

Da zmoremo vse te napetosti v našem življenju, je zelo pomembno, da smo tako fizično in psihično na to dovolj pripravljeni.

Včasih je potrebno ustaviti dirjajoči ritem življenja in se preprosto umiriti.

Umiriti naše misli, naše bitje srca, umiriti naše dihanje. Umiriti naše notranje steblo v telesu – se pravi umiriti se od znotraj.

Ko dosežemo notranjo umirjenost, je tudi okrog nas naenkrat vse nekako bolj umirjeno.

Športno društvo Dobrepolje združuje številne, raznovrstne sekcije, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo. Pisana paleta različnih športnih interesov, ki jih društvo povezuje, narekuje premišljeno in usklajeno delovanje za kar se v vodstvu društva še posebej zavzemamo.

In kaj lahko dosežemo z redno splošno telesno vadbo pri ŠD Dobrepolje?

- izboljšamo kakovost življenja;
- zmanjšamo tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi, ki so vzrok za tretjino vseh smrti;
- zmanjšamo tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II;
- pomagamo preprečevati osteoporozo in zmanjšujemo tveganje za zlom kolka;
- zmanjšujemo tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta;
- spodbujamo duševno blaginjo, zmanjšujemo stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti;
- pomagamo nadzorovati telesno težo in zmanjšujemo tveganje za debelost v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja;
- pomagamo zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in povečamo energijo ljudem s kroničnimi boleznimi;



### ZAČETEK ŽENSKE REKREACIJE:

Letos pričnemo žensko rekreacijo z dnevom odprtih vrat **2.10. 2008 ob 19 uri** v prostorih upokojencev. Istočasno je možnost vpisa. Prednost imajo vadeči, ki nas spremljajo že vrsto let.

Število vadečih na skupino je omejeno na 25 članov.

## **KATERO OBLIKO AEROBIKE IZBRATI?**

### **KOMBO « SKOKICE »**

Vadba je namenjena osebam, ki se prvič srečujejo z vodeno vadbo.

Uro začnemo s preprostim ogrevanjem v katerem se učimo osnovne korake in preproste kombinacije le teh. Sledi osrednji aerobni del, v katerem pridobivamo na kondiciji, saj uporabljamo visoko odbojno gibanje in uporabljamo različne športne pripomočke, ter tako popestrimo našo vadbo. Zadnji del ure je namenjen razgibanju sklepov, krepilnim vajam za celo telo in raztegom mišic. Uro končamo z globokim izdihom, nasmehom in dobro šalo.

- vodi Urška – torek in četrtek: 21:00 – 22:00

### **KOMBO » ŠTENG´CE »**

Vadba je namenjena osebam z dobro predhodno telesno kondicijo.

Naša ura skupnega druženja se prične z visoko intenzivnim ogrevanjem, aerobni del pa nadaljujemo z raznimi pripomočki kot so stepi, uteži, elastike ali žoge.

Po končanem aerobnem delu sledijo vaje za oblikovanje telesa in vaje za moč, zadnjih deset minut skupnega druženja pa posvetimo razteznim vajam in vajam za sproščanje.

Na koncu si še veselo zaploskamo, ker smo vesele, da smo v prijetni družbi naredile nekaj dobrega zase.

– vodi Tina – torek – četrtek: 20:00 – 21:00

### **»PREPROSTO in FIT«**

Klasična aerobika s preprostimi gibalnimi strukturami, nezahtevnimi koraki. Vadba primerna za vse starostne strukture. Pri vadbi uporabljamo različne rekvizite ( žoge, elastike, uteži...).

Če te zanima, se nam pridruži in **preprosto** poizkusi.

– vodi Stanka – torek – četrtek - 19:00 – 20:00

### **»KORENINE«**

Vadba namenjena ženskam nad 50 let. Seveda pa se nam lahko pridružijo tudi mlajše, ki jim zahtevnost, ritem in oblika vadbe pri ostalih vadbah ne ustreza. Pri vadbi uporabljamo različne rekvizite. Veliko vaj posvetim za zdravo hrbtenico, boljše ravnotežje, moč, koordinacijo, ter za dobro voljo in nasmeh.

– vodi Stanka – torek – četrtek - 18:00 – 19:00

### **»PILATES«**

NOVO

Bistvo Pilates vadbe je krepitev mišic trupa ( vseh trebušnih, vseh hrbtnih mišic in vseh mišic medeničnega dna). Temu pravimo v Pilates filozofiji CENTER NAŠEGA TELESA. S Pilates vajami poskušamo izboljšati gibljivost hrbtenice in izboljšati gibljivost celega telesa. Pilates vadba je tehnika, ki jo imenujemo TELO&RAZUM&DUŠA – vse delamo pod KONTROLO želje.

Vadba je primerna za vse starostne skupine, ženske in moške, začetnike, rekreativce, športnike, ... da le nimate težjih poškodb ali bolezni.

– vodi Stanka – sreda – 19:00 – 20:00; 20:00 – 21:00

Upamo, da boste med ponujenimi oblikami rekreacije našli takšno, ki bo vam v zadovoljstvo in na katero boste radi prihajali!

Na pravi poti smo, ko enkrat ugotovimo, da moramo zase skrbeti z vseh strani. Ni dovolj samo gibanje, ni dovolj le zdrava prehrana ali zgolj čas zase. Potrebno je združiti vse skupaj,

vsakega nekaj, saj lahko le tako dosežemo svoje notranje ravnovesje. In ko smo notranje mirni, postane vse okrog nas bistveno enostavneje...

Zapisala:

Stanka Kuplenk

Vaditelj AFA aerobike,

Vaditelj skupinske vadbe za ženske

Inštruktor Pilates