**HRVATSKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE ''SPORT ZA SVE''**

**25. ožujka 2017. (subota) ZA VRIJEME ODRŽAVANJA 42. OŽUJSKIH SUSRETA ŽENA, U LOVRANU, HOTEL ''EXCELSIOR''**

**ORGANIZIRA**

**REGIONALNU RADIONICU FITNESSA, AEROBICE I KOREKTIVNE GIMNASTIKE**

**namijenjen voditeljima, trenerima, instruktorima, profesorima tjelesne i zdravstvene kulture, SVIMA koji žele kvalitetno ispuniti slobodno vrijeme i pritom usvojiti nove spoznaje u programima sportske rekreacije.**

***NE PROPUSTITE***

 **PRIJAVE KOD DOLASKA U SUBOTU 25.ožujka 2017.**

**(od 9:00 do 10:00 sati)**

**CIJENA: 200,00 Kn ( prilikom prijave)**

**CIJENA: 100,00 Kn ( za sudionike 42. Ožujskih susreta žena)**

**Molimo Vas da nam najavite dolazak telefonom 01/3020 555 ili elektronskom poštom** **hssr@zg.t-com.hr** **najkasnije do 17.ožujka 2017. godine.**

**UČITE OD POZNATIH PREZENTERA, PROFESORA, UŽIVAJTE U NOVIJIM METODAMA VJEŽBANJA, OTKRIJTE NOVE DETALJE.**

**Jennifer Glumac iz Rijeke** - **''TONING BALL CHALLENGE''**



Kroz radionicu ''Toning ball challenge'' metodički ćemo odraditi vježbe koje su usmjerene na:

- razvoj stabilnosti ramenog obruča i jačanje ''core''-a

- modificiranje intenziteta opterećenja

Vježbe će biti obrađene metodom regresije i progresije budući da se u praksi grupe vrlo često sastoje od vježbača različitih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te je potrebno ponuditi i modifikacije vježbi različitog stupnja zahtjevnosti.

**Larisa Drinković Škalic iz Pule -** **FOAM ROLLER ILI VALJAK ZA VJEŽBANJE**

****

Foam roller ili valjak za vježbanje mutifunkcionalan je rekvizit koji se danas učestalo koristi u rekereativnom i profesionalnom sportu, ali podjenako tako i u području rehabilitacie. Na ovoj radionici upoznati ćemo njegovu široku primjenu:

Roller kao rekvizit za vježbanje:

Prvi dio radionice namjenjen je masterclassu (treningu) u kojem ćemo tečnim prijelazima iz jedne vježbe u drugu te iz jednog položaja u drugi, proći niz vježbi u kojem do izražaja dolazi specifičnost upravo ovog rekvizita. U drugom dijelu radionice, biti će prikazane i obrazložene određene vježbe i njihov focus.

Roller kao rekvizit za samomasažu i masažu u parovima:

Kako isti rekvizit za vježbanje možemeo iskoristiti i u svrhu samomasaže i masaže u parovima, otkriti ćemo u nastavku radionice a sve u svrhu opuštanja mišića i mišićne fascije.

**SEMINAR JE NAMJENJEN SVIMA ONIMA KOJI ŽELE KVALITETNO ISPUNITI SLOBODNO VRIJEME I PRITOM USVOJITI NOVA SAZNANJA.**

**PO ZAVRŠETKU SEMINARA SVI SUDIONICI DOBIT ĆE *CERTIFIKAT,* KOJIM SE POTVRĐUJE SUDJELOVANJE U PERMANETNOM STRUČNOM USAVRŠAVANJU U 2017. GODINI.**

 **VODITELJ SEMINRA:**

 **Snježana Beri,prof.**