



SPORT ZA SVE - ZAGREB

Zagrebački savez sportske rekreacije "Sport za sve"

Savska cesta 137, III. Kat, 10000 Zagreb

Tel. 01 6431 022, 6431 023, Fax. 6431 047

E-mail: sportzasve.zagreb@gmail.com

OIB:10399936014; MB: 3868265; IBAN: HR0323600001101531928

www.sportzasve-zagreb.hr

Raspored vježbanja

Europski tjedan mobilnosti - Europski tjedan sporta

Aktivno ljeto na otvorenom

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI

SRIJEDA, 16.09.

- **LJETO NA BUNDEKU - FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM (55+)**

SRC BUNDEK - zelena površina kod spasilačke službe od 10:00 do 11:00 sati

Aerobni grupni program uz muziku srednjeg intenziteta, sa elementima pilatesa i korektivne gimnastike pretežno namijenjen razvoju i održavanju stabilnosti trupa i opće posture tijela.

Korisnici: svi građani bez obzira na dob i spol, pretežno osobe treće dobi.

Oprema: standardni rekviziti fitnes programa: bučice, elastične trake, male lopte, štapovi

- **LJETO U MAKSIMIRU - KOREKTIVNA GIMNASTIKA, FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM**

PARK MAKSIMIR - glavna pozornica od 18:00 do 19:00 sati

ČETVRTAK, 17.09.

- **SPORTSKO LJETO NA JARUNU - FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM**

RŠC JARUN - Malo jezero - zelena površina uz sportske terene od 18:00 do 19:00 sati

Aerobni programi srednjeg do visokog intenziteta s ciljem povećanja aerobne izdržljivosti, redukcije potkožnog masnog tkiva, ali i opće mišićne snage.

PETAK, 18.09.

- **LJETO NA BUNDEKU - FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM (55+)**

SRC BUNDEK- zelena površina kod spasilačke službe od 10:00 do 11:00 sati

Aerobni grupni program uz muziku srednjeg intenziteta, sa elementima pilatesa i korektivne gimnastike pretežno namijenjen razvoju i održavanju stabilnosti trupa i opće posture tijela.

Korisnici: svi građani bez obzira na dob i spol, pretežno osobe treće dobi.

Oprema: standardni rekviziti fitnes programa: bučice, elastične trake, male lopte, štapovi

- **LJETO U MAKSIMIRU - KOREKTIVNA GIMNASTIKA, FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM**

PARK MAKSIMIR - glavna pozornica od 18:00 do 19:00 sati

- **SPORTSKO LJETO NA JARUNU - FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM**

RŠC JARUN - Malo jezero - zelena površina uz sportske terene od 19:30 do 20:30 sati

Aerobni programi srednjeg do visokog intenziteta s ciljem povećanja aerobne izdržljivosti, redukcije potkožnog masnog tkiva ali i opće mišićne snage.

SUBOTA, 19.09.

- **KRETANJEM DO ZDRAVLJA - NORDIJSKO HODANJE**

PARK MAKSIMIR – glavni ulaz od 09:00 do 11:00 sati

NORDIJSKO HODANJE noviji je oblik tjelesne aktivnosti pogodan u rekreativnim programima svih dobnih kategorija. Za razliku od normalna hodanja, kod kojeg je gornji dio tijela relativno pasivan, nordijsko mnogo više aktivira mišiće leđa, ramena i ruku.

To je zapravo hodanje pri kojem se koriste specifično dizajnirani štapovi. Može se provoditi na većini terena, a u kombinaciji s prirodom i svježim zrakom izuzetno pogoduje našem zdravlju, te preporučamo ovu aktivnost u prevenciji srčano žilnih bolesti, šećerne bolesti, te u prevenciji i redukciji prekomjerne tjelesne težine.

NEDJELJA, 20. 9. u 9:00 sati

- **VIKENDOM NA MEDVEDNICU**

MIKULIĆI (Talani), predzadnja autobusna stanica linije 127

Vikendom na Medvednicu je projekt koji svaki drugi vikend vodi građane grada Zagreba na planinarske izlete po Medvednici. Glavni cilj projekta je osvještavanje građana grada Zagreba o postojanju planine Medvednice koja se nalazi u neposrednoj blizini grada i koja predstavlja idealan poligon za sportsko-rekreativne aktivnosti, a koju trenutno građani jako malo koriste.

Ruta izleta: Mikulići (Talani) – planinarska staza 9 – planinarska staza 1 – PD Grafičar (pauza za ručak) – planinarska staza 1 – planinarska staza 9 – Mikulići (Talani).

Organizatori: Društvo športske organizacije „Aktivan život“ , Zaklada „Hrvatska kuća srca“

PONEDJELJAK, 21.9.

- **LJETO NA BUNDEKU - FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM (55+)**

SRC BUNDEK - zelena površina kod spasilačke službe od 10:00 do 11:00 sati

Aerobni grupni program uz muziku srednjeg intenziteta, sa elementima pilatesa i korektivne gimnastike pretežno namijenjen razvoju i održavanju stabilnosti trupa i opće posture tijela.

Korisnici: svi građani bez obzira na dob i spol, pretežno osobe treće dobi.

Oprema: standardni rekviziti fitnes programa: bučice, elastične trake, male lopte, štapovi

- **LJETO U MAKSIMIRU - KOREKTIVNA GIMNASTIKA, FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM**

PARK MAKSIMIR - glavna pozornica od 18:00 do 19:00 sati

UTORAK, 22.09.

- **SPORTSKO LJETO NA JARUNU - FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM**

RŠC JARUN - Malo jezero - zelena površina uz sportske terene od 18:00 do 19:00 sati

Aerobni programi srednjeg do visokog intenziteta s ciljem povećanja aerobne izdržljivosti, redukcije potkožnog masnog tkiva ali i opće mišićne snage.

AKTIVNO LJETO NA OTVORENOM

- **SPORTSKO LJETO NA JARUNU - FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM**

RŠC JARUN – Malo jezero – zelena površina uz sportske terene

UTO, ČET : od 18:00 - 19:00

PET : od 19:30 - 20:30

AEROBIC PROGRAMI – aerobni programi srednjeg do visokog intenziteta s ciljem povećanja aerobne izdržljivosti, redukcije potkožnog masnog tkiva ali i opće mišićne snage.

- MO GAJEVO – Park 149 brigade

KOREKTIVNA GIMNASTIKA NA OTVORENOM Park uto-čet 10-11

- Park Ribnjak

KOREKTIVNA GIMNASTIKA NA OTVORENOM pon-sri 09-10

-
- **FITNES PROGRAMI U VODI**
BAZEN PVC MLADOST – Jarunska ulica 5

PROGRAM VJEŽBANJA (mali bazen):

PON, SRI, PET : od 08:00 i 09:00 sati

UTO, ČET : od 10:00 i 11:00 sati

AQUA FITNESS I PLIVANJE (veliki bazen):

PON, SRI, PET: od 10:00 sati

Program vježbanja u vodi namijenjen osobama sa problemima u funkciji lokomotornog aparata kao i funkcionalnosti kralježnice.

- **LJETO NA BUNDEKU - SRC BUNDEK** - zelena površina kod spasilačke službe

FITNES PROGRAMI NA OTVORENOM Pon - Sri - Pet od 10:00 - 11:00 (55+)
Aerobni grupni program uz muziku srednjeg intenziteta, sa elementima pilatesa i korektivne gimnastike pretežno namijenjen razvoju i održavanju stabilnosti trupa i opće posture tijela.

Korisnici: svi građani bez obzira na dob i spol, pretežno osobe treće dobi.

- **PARK dr. F. TUĐMANA**

SPORT ZA SVE NA OTVORENOM – KOREKTIVNA GIMNASTIKA i PILATES

Osobe starije životne dobi +50

Uto-Čet 09:00-10:00

Seniorke do 45 god

Uto-Čet 10:00-11:00

- **SPORT ZA SVE U MO**
KOREKTIVNA GIMNASTIKA / MIX. PROGRAMI VJEŽBANJA NA OTVORENOM

- MO Knežija – Albaharijeva 2 /pon-sri 09-10/
- MO Klaka – Zdenka Škreba 3 /pon-čet 09-10/
- MO Kupinečki Kraljevec – Mrakov breg 1 /sri-pet 19-20/
- MO Prečko – Prečko 2a /uto-čet 18-19/
- MO Gajnice – Park 101 brigade /uto-čet 07:45-08:45/
- MO Pongračevo – Opatijski trg 10 /uto-čet 09-10/
- MO Vrapče centar – NK Vrapče /uto-čet 19:15-20:15/
- Park dr. F. Tuđmana /uto-čet 18-19/
- Vatrogasni dom Kobiljak – Sesvete /uto-čet 09-10/ i 18:00-19:00/

KOREKTIVNA GIMNASTIKA obuhvaća skup fizičkih vježbi doziranih prema intenzitetu, vrsti i trajanju, koje se primjenjuju preventivno, kada deformitet još nije nastupio ili terapijski, kada je već deformitet nastao u cilju sprečavanja daljnjeg progresa oštećenja. Povećanje snage i fleksibilnosti mišića, povećanje amplitude pokreta i poboljšanje koordinacije pokreta te položaja tijela najčešći su psihomotorički sadržaji prilikom planiranja programa.

- **KRETANJEM DO ZDRAVLJA**
NORDIJSKO HODANJE / TOTAL BODY WORKOUT

- SRC BUNDEK – glavna pozornica /sub 09-11/
- Park MAKSIMIR – glavni ulaz /sub 09-11/

NORDIJSKO HODANJE noviji je oblik tjelesne aktivnosti pogodan u rekreativnim programima svih dobnih kategorija. Za razliku od normalna hodanja, kod kojeg je gornji dio tijela relativno pasivan, nordijsko mnogo više aktivira mišiće leđa, ramena i ruku. To je zapravo hodanje pri kojem se koriste specifično dizajnirani štapovi. Može se provoditi na većini terena, a u kombinaciji s prirodom i svježim zrakom izuzetno pogoduje našem zdravlju, te preporučamo ovu aktivnost u prevenciji srčano žilnih bolesti, šećerne bolesti, te

u prevenciji i redukciji prekomjerne tjelesne težine.

TOTAL BODY WORKOUT programi uključuju vježbe za cijelo tijelo s posebnom pažnjom na posturu i stabilnost trupa, optimalizacija volumena i intenziteta opterećenja s obzirom na korisnike, generalno male pauze između vježbi i setova, neuroaktivacija pokreta, potprogrami zagrijavanja i istezanja mišićne mase.