

SPORTSKA REKREACIJA

Seminar o funkcionalnom treningu

Medimurski savez sportske rekreacije Sport za sve - Aktiv voditelj tjelesnog vježbanja, svake godine organizira kratke stručne seminare za voditelje sportske rekreacije Saveza. Tako je ove godine nova članica Šaveza fitness centra iz Čakovca organizirala seminar na temu *Funkcionalni trening*.

Sudjelovali su **Natalija Brodar, Biserka Rok, Danica Korunić, Lana Križarić, Kristina Trupković, Suzana Liklin, Marina Gašparić, Željka Fažon, Ljiljana Šipuš, Josip Lesjak, Blaženka Palatinuš, Danica Glad i Anica Varga**. Uz vodstvo



Sudionici

kineziologa **Jure Soldata**, vježbale su pravilno izvođenje i primjenu osnovnih obrazaca kre-

tanja, princip zagrijavanja, zagrijavanje mišićnih skupina koji će biti aktivirani tijekom treninga, po-

krete dizanja, spuštanja, potisaka i privlačenja, korištenje rekvizita u treningu. (**M. Vugrinčić**)