

Uz podršku Dekanskog kolegija MF i u suradnji s kolegama prof. O. Straža i prof. T. Mašina organiziramo sportske aktivnosti u prostorijama Kabineta za tjelesni odgoj MF na adresi Šalata 4 (podrum) ponedjeljkom i srijedom.

1. Na inicijativu mlađih članova Sindikata organiziramo ***Sekciju za stolni tenis.*** Zainteresirani članovi Sindikata molimo kontaktirati Branimira Mirkovića na mail branimir.mirkovic@mef.hr.

Raspored: ponedjeljak i srijeda od 15,30 do 17 sati

Planirani početak je 15.11.2017., a prijave za primaju do 10.11. ove godine.



2. Na inicijativu članica Sindikata organiziramo ***Sekciju za korektivno vježbanje*** čiji će voditelj biti prof. Tonči Mašina s dolje navedenim programom. Za početak se planira jedna grupa od 25 vježbača, pa molimo **ozbiljno zainteresirane članove** da se jave doc.dr.sc. Sanji Dolanski Babić do 10.11. 2017. na mail sanja.dolanski.babic@mef.hr radi rezervacije.

Raspored: ponedjeljak i srijeda od 15,30 do 17 sati

Planirani početak je 15.11.2017.



Korektivno vježbanje – zdravstveni fitnes

Zdravstveni fitnes je oblik vježbanja koji za glavni cilj ima očuvanje i unaprijeđenje zdravlja, što se može zaključiti iz samog naziva. Sastavnice zdravstvenog fitnesa su morfološka, mišićna, motorička, metabolička i

srčano-dišna. Sve navedene sastavnice podložne su promjeni pod utjecajem tjelesnog vježbanja.

Unutar strategije korektivnog vježbanja nalaze se postupci kojima se neutraliziraju mišićne neuravnoteženosti, povećava se funkcionalnost pokreta te se smanjuje rizik nastajanja ozljeda.

Korektivno vježbanje uključuje:

- Tehnike inhibicije, miofascijalna samomasaža
- Tehnike istezanja, statičko istezanje
- Aktivacija, Izometrija i izolirajuće vježbe jačanja
- Integracija, kompleksne, integrativne vježbe