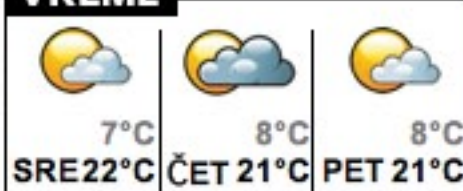


“Sposobni smo sami odgovoriti na potrebe, smo ponosen narod, ki ima zadostna...”

Vpišite iskani pojem  IŠČI [ARHIV](#)Poslušajte Radio 1 [DOBRO](#)

JUTRO

adrenalin mamut 08.04.2009

naslovnica

NOVICE

šport

scena

intervju

zabava

18+



adrenalin

mamut

08.04.2009

[Slovenija](#) [Balkan](#) [Svet](#) [Kronika](#) [Kultura](#) [Zanimivosti](#) [Tehnologije](#)

ZDRAVJE - AKTIVNOST

## Osebni trener

11.03.2009

Dejstvo je, da je neprimerna športna vadba celo bolj nevarna kot pa nenehno lenarjenje pred televizorjem.



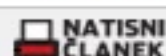
Osebni trener stranki izdelava vadbeni program in ji pomaga pri izvajanju vaj, jo nadzoruje in spodbuja. Foto: Arhiv

Zato je še kako pomembno, da se je lotimo s pravilnim pristopom ter njeno vsebino in tempo prilagodimo svoji kondiciji in zdravstvenemu stanju. Samo tako bo vadba postala zdrav način življenja in ne bo predstavljala trpljenja, ki ga prinašata stresno življenje in pomanjkanje prostega časa. Najučinkovitejša in najvarnejša pot za zdravo telesno dejavnost je zagotovo vadba z osebnim trenerjem, s pomočjo katerega najhitreje dosežete svoje cilje. Individualna vadba pod stalnim nadzorom strokovnjaka ni primerna samo za vse športne začetnike, ampak tudi za vse, ki se zavedajo pomena pravilne izvedbe športnih dejavnosti. Osebni trener skrbi za želje vsakega vadečega, pri čemer seveda upošteva njegovo zdravstveno stanje in fizične sposobnosti, nato pa izdelava osebni vadbeni program in stranki pomaga pri izvajanju vaj, jo nadzoruje in spodbuja.

"Osebno trenerstvo ni samo golo treniranje, ampak se mora osebni trener odlično spoznati tudi na psihologijo, pedagogiko, medicino športa in še marsikaj. Vadba pod nadzorom je primernejša zaradi pravilne izvedbe športnega programa, ustreznega izbora vaj in stopnje napora. Dober osebni trener skrbi tudi za motivacijo vadečega in ga spodbuja pri vadbi," je prepričan **Aleš Brumen** iz trenerskega tima Trener.si, ki se z osebnim trenerstvom ukvarja dve leti. Pred tem je bil kondicijski trener profesionalnih košarkarjev pri Slovanu, trenutno pa največ časa namenja specialni pripravi golfistov in treniranju žensk, ki se za vadbo večinoma odločajo zaradi hujšanja in oblikovanja postave. Seveda morajo dame in gospodje pokazati veliko volje in zagretosti, saj osebni trener kljub svoji strokovnosti ne more sam ustvariti čudežev.

Najbolj priljubljeni so trenutno shujševalni programi, pridobivanje mišične mase, programi za poslovneže, sprostitveni programi ter priprave na smučanje, golf in kolesarjenje. Za kakovostno vadbo je seveda treba plačati. Povprečna cena ure osebnega trenerja se giblje okoli 40 evrov, ponekod vam bodo v ta znesek všteli še vstopnico za fitness. Ker je osebnih trenerjev tudi v Sloveniji vsako leto več, morate biti pozorni na to, da najamete pravega strokovnjaka. Po dogovoru z njim lahko vadbo izvajate celo doma, na delu ali kjerkoli drugje, čeprav je potenje v fitness studiih še vedno najpogostejša želja strank.

Avtor: Tina Hižar

Posreduj:  URL: <http://www.indirekt.si/novice/zanimivosti/125752>

## Komentarji

Za komentiranje morate biti [prijavljeni](#).

## ZADNJI ČLANKI



[Velikonočno jajce kot investicija](#)



[Reševanje krohotojčega se Nemca](#)



[Poroke istospolnih parov odslej možne tudi v Vermontu](#)

1 2 3 &gt; &gt;&gt;

## TOP 10

Naj evropski hoteli

1. Viva Marinha (Lizbona, Portugalska)
2. Vila Padierna (Malaga, Španija)
3. Vila Gale Praia (Algarve, Portugalska)
4. Penha Longa (Lizbona, Portugalska)
5. Hotel Telegraaf (Talin, Estonija)
6. Vila La Vedetta (Firence, Italija)
7. Marriott la Sella (Alicante, Španija)
8. Muckross Park Hotel and Cloisters (Killarney, Irska)
9. Dylan Hotel (Dublin, Irska)
10. Travel Charme Kurhaus Sellin (obala Baltika, Nemčija)

Vir: Expedia.com

## ENCIKLOPEDIJA



Tajkun

Poslovni magnat, včasih tudi mogul, tajkun, baron ali industrialec, je neformalni izraz, ki se nanaša na človeka, ki je

dosegel vodilni položaj v industriji ali bančništvu, od koder izhaja njegovo bogastvo. Sam izraz izvira iz japonske besede taikun, ki pomeni veliki gospod (gospodar), ki je bila naziv za šoguna. V angleščini so jo začeli uporabljati v 19. stoletju, ko se je iz Japonske vrnil poveljnik ladjevja Perry. Predsednika Abrahama Lincolna sta njegova sekretarja v šali imenovala tajkun.

V nekdanjih socialističnih državah z besedo tajkun označujejo ljudi, ki so si v času privatizacije in uvajanja kapitalsko-tržnega sistema ustvarili veliko bogastvo in mrežo poslovnih povezav. Beseda ima običajno negativen prizvok. Pomeni obvladovanje gospodarstva v navezi z novimi bogataši in politiki, povezanimi v mreže.

**BIG FOOT MAMA**

LJUBLJANA **KRIŽANKE**

**ČETRTEK, 14. MAJ OB 20h**

Z GOSTI **PERPETUUM JAZZILE ANSAMBL LOJZETA SLAKA**

NEISHA / SLAVIŠA STOJANOVIČ

**VAŽNO, DA ZADANE**