



Zagreb, 08. listopada 2013.

OBAVIJEST STUDENTIMA O ODRŽAVANJU ZAJEDNIČKOG VJEŽBANJA U SKLOPU PROJEKTA „**POKRENI SE**“ U OSIJEKU

Dragi studenti,

kao partneri projekta „Pokreni se“ željeli bismo Vam predstaviti nastavak ovog iznimno zabavnog i korisnog načina poticanja tjelesnog vježbanja i zdravlja.

Naime, radi se o sportskoj priči koja je ovo ljeto zarazila cijelu Hrvatsku i u svijet poslala predivnu razglednicu Lijepe naše. **POKRENI SE!** je autorski projekt agencije Select PR, uz stručno pokroviteljstvo Kineziološkog fakulteta.

POKRENI SE! je sportsko, edukativno, zabavni projekt nastao s ciljem:

- ✓ osvještavanja ljudi i poticanja na vježbanje za zdraviji i sretniji život **neovisno o dobi i spolu**
- ✓ **promoviranja kulture zdravog življenja, sporta i Hrvatske kao idealne sportsko-turističke destinacije**
- ✓ **izdavanje edukativnog DVD-a** s pet kvalitetnih treninga na hrvatskom jeziku
- ✓ **POKRENI SE!** treninzi ne zahtijevaju nikakva materijalna i financijska sredstva. Potrebno nam je samo malo slobodnog prostora, vremena i dobre volje.
- ✓ Trening se provodi vlastitom težinom koju smo prisiljeni nositi svaki dan dok šetamo, idemo na posao ili u kupovinu. Tijekom provođenja treninga ne koristimo nikakva pomagala poput utega, gume ili lopti, sve se radi težinom vlastitog tijela. Bazične vježbe su čučnjevi, sklekovi, skokovi, iskoraci, trbušnjaci i sve njihove izvedenice. Treninzi su energični, dinamični i koncipirani da pomaknu granice mogućnosti vježbača. Trening traje 45 minuta.
- ✓ Cilj treninga je redukcija potkožnog masnog tkiva, proporcionalno oblikovanje svih mišićnih skupina, a kao rezultat dolazi i bolja kondicijska pripremljenost - jednom riječju – **ZDRAVLJE !**



Vježbanje s građanima će se provoditi:

- **OSIJEK, Sportska dvorana Gradski vrt, 12. listopada 2013. godine,**
10:00 h

Svoju prijavu za sudjelovanje u navedenom projektu možete izvršiti putem internetske stranice www.pokrenise.hr na sljedećem linku: <http://www.pokrenise.hr/#!prijave/c1mxq> ili na Facebook stranici: Pokreni se.

Partneri projekta vježbačima koji se na vrijeme prijave za vježbanje s nama omogućili su **prigodne poklone** poput KOZMO prostirki za vježbanje, magazina Men's health, voda Jana, ali i brojnih drugih iznenađenja. Po prvi puta u sklopu projekta stručnjaci iz Biotreninga provodit će besplatnu dijagnostiku za vježbače. Također, vježbači će moći saznati mnogo korisnih informacija u sklopu predavanja iz područja nutricionizma. **Ulaz je besplatan.**

Ovim putem pozivamo Vas studente kao glavne ambasadore sporta i rekreacije da nam se pridružite u promicanju tjelesnog vježbanja i zdravog načina života i sudjelujete u tjelesnom vježbanju. **Ujedno, s obzirom da se radi o korisnim informacijama vezanim uz struku, sudjelovanje u ovom projektu priznat će Vam se kao dio nastavnog procesa iz područja specijalističkih predmeta Vašeg usmjerenja (Kondicijska priprema sportaša).** Također, slobodni ste povesti svoje bližnje da sudjeluju u vježbanju kako bi zajednički, a prije svega zdravo, započeli nadolezeći vikend.

Sa zadovoljstvom Vas očekujemo!

S poštovanjem, lijepi pozdrav,

voditelj studijskog smjera:

prof.dr.sc. Igor Jukić

