

Športový klub RTVŠ NIVA Dobrá Niva

Športový klub rekreačnej telesnej výchovy a športu NIVA Dobrá Niva legislatívnou formou vznikol 20. mája 1991, hoci počiatky pravidelného cvičenia žien v Dobrej Nive boli už niekoľko rokov predtým, a to už hneď od otvorenia telocvične v základnej škole v Dobrej Nive.

Športový klub RTVŠ NIVA Dobrá Niva je neziskovou spoločenskou organizáciou, ktorej hlavnou náplňou je posilňovanie fyzickej a duševnej rovnováhy všetkých záujemcov o zdravý pohyb a všetkých ľudí, ktorí túto činnosť zastrešujú, t. j. predsedníčky ŠK – Ing. Daniela Polcová a hospodárky ŠK – Anna Selecká.

Hlavná činnosť ŠK spočíva v pravidelnom aeróbnom cvičení pre ženy pri hudbe v priestoroch telocvične ZŠ v Dobrej Nive v počte 2 hodín do týždňa rozdelených na 2 dni, a to na **pondelok** a **štvrtok** v čase **od 19:00 do 20:00 hod.** Cvičenie prebieha v období školského roka, t. j. september – jún, vrátane prázdnin.

Štruktúra hodiny je nasledovná:

1. zahriatie, rozcvička (10 - 15 min.)
2. hlavná časť - aeróbna (20 - 25 min.)
3. cooldown + strečing, posilňovanie, pilates, kondičné cvičenia
4. záver

Základom cvičenia ŠK je **Step aerobik** v rytme hudby. Jedná sa o dynamické, energické a kondične trochu náročnejšie cvičenie na stepových schodíkoch. Je zamerané na koordináciu pohybov, pri ktorom sa zapája viac svalových partií súčasne. Stepy sa dajú využívať v 3 výškových úrovniach podľa želanej záťaže každej cvičenky. Step aerobik je vhodný predovšetkým na formovanie dolnej časti tela, a to oblasť stehien, bokov a sedacích svalov. Pri cvičení na stepoch je taktiež možné využiť činky alebo rotanu, čím sa zároveň posilňuje aj horná časť tela. Mimo kondičného step aerobiku sa v ŠK cvičí aj balančný step aerobik a strečingový step aerobik. Na spestrenie hodín sa niekedy zaraďuje low a high aerobik, tanečný aerobik, latino dance, tae bou, kruhový tréning, tabata.

V ďalšej časti hodiny sa striedavo uplatňujú kondičné cvičenia ako je:

Body work - cviky na formovanie tela,

Body toning - cviky na formovanie niektorých svalových partií,

Fat burner - odbúravanie tukov,

intervalový tréning - kombinácia kondičného aerobiku a aerobických cvičení,

strečing - naťahovacie a uvoľňovacie cvičenia,

pilates - posilňovanie vnútorných svalových partií podporujúce kondíciu a stabilitu,

Core - spevňovanie stredu tela,

Port de Bras a **Body balance** - zlepšovanie celkovej stability a spevňovanie celého tela,
Zenga - správne a intenzívne dýchanie aktivizujúce lymfy celého tela,
Deep Work - nové dynamické cvičenie v rytme tanečnej hudby spájajúce prvky jogy, pilatesu a východného myslenia. Formuje postavu, naťahuje svaly a zlepšuje kardiovaskulárny systém. S cvičením Deep Work trénerka kombinuje cvičenia **Dynamic Pump** a **Body Pump** - kondičné cvičenia tvarujúce svalovú hmotu a **Pilates** – dýchanie a uvoľnenie.

K cvičeniu sú každej cvičiteľke k dispozícii rôzne náčinia a náradia (činky, gumové posilňovacie pásy, rotany, švihadlá, overbally, karimatky). V telocvični taktiež využívame rebriny.

Tak ako aj v iných oblastiach, aj v oblasti športu napredujú nové trendy, ktoré **trénerka ŠK**, Daniela Polcová, intenzívne sleduje a pravidelne sa zúčastňuje na rôznych školeniach a seminároch. Tým si neustále udržuje vysokú odbornú úroveň.

Daniela Polcová je trénerkou aerobiku a zdravotných cvičení II. triedy, cvičenia Body work a Step aerobiku. V rokoch 2012 - 2013 získala diplom Edvanced Power Stretch, Body Styling Edvanced, Body work. V r. 2014 trénerka absolvovala školenie Pilates I. a II., ktoré zavŕšila skúškou s certifikátom v októbri 2015. V r. 2016 navyše absolvovala rozšírenú špecializáciu Pilates overball. Svoje špecializácie si pravidelne obnovuje a rozširuje.

Členstvo v športovom klube je dobrovoľné a spočíva v uhradení *jednorázového ročného poplatku 10,- Eur*. Členka má následne zvýhodnené *vstupné na cvičebnú hodinu* vo výške **1,50 Eur**. Môže si tiež zakúpiť *permanentku* v cene **15,- Eur**, ktorá zahŕňa 10 vstupov. Pri zakúpení v poradí 2. a následne ďalšej permanentky získava členka bonus 1 hodinu zdarma navyše. Platnosť permanentky je 12 mesiacov od jej zakúpenia. Poplatok pre *nečlenku* je vo výške **2,- Eur** za hodinu.

Športový klub RTVŠ NIVA Dobrá Niva ponúka cvičenkám priestor na aktívne zrelaxovanie od každodenných povinností a stresu, zabezpečenie správnej funkcie celého tela, zlepšenie fyzickej kondície a psychickú relaxáciu pri zameraní sa na správne dýchacie techniky. Ako bonus získavate dobrý pocit zo seba a nových priateľov!

*Radí Vás privítame medzi nami,
dajte priestor svojmu telu a duši!*

Pondelok 19:00 - 20:00

Štvrtok 19:00 - 20:00

„Je škoda, ak človek zostarne bez toho, aby videl krásu a silu, ktorej je jeho telo schopné.“

/Socrates/

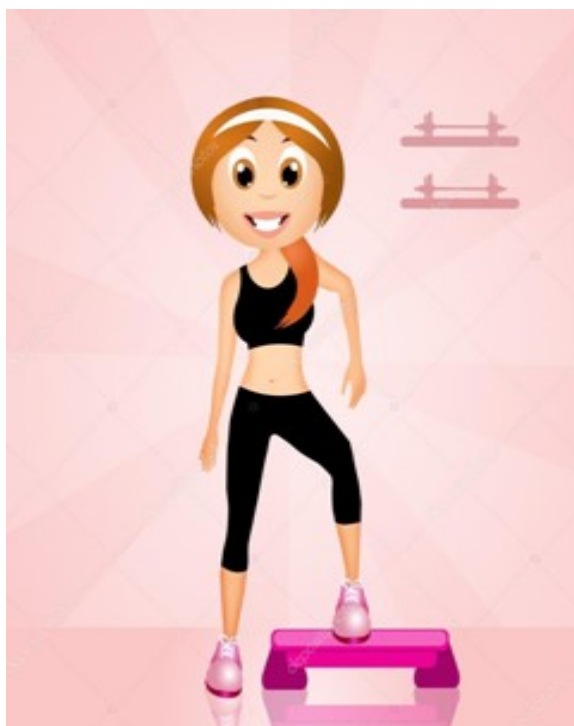
Športový klub rekreačnej telesnej výchovy a športu NIVA Dobrã Niva

*pozýva všetkých záujemcov
o fyzický tréning v spojení so psychickou relaxáciou*

*na pravidelné cvičenia pri hudbe do telocvične v Dobrej Nive
každý*

pondelok 19:00 - 20:00

štvrtok 19:00 - 20:00



**Step aerobic
Body work
Deep work
Dynamic pump
Body pump
Fat burner
Core
Strečing
Pilates**

„Postarajte sa o svoje telo. Je to jediné miesto, kde musíte žiť.“

/Jim Rohn/

Vstupné na hodinu: nečlen ŠK 2,- €

člen ŠK 1,50 €