



**NAJBOLJI DAN ZA
VJEŽBANJE JE
SVAKI DAN!
BILO KAD I BILO GDJE**

KINTORE
FITTRENING





“

**Ne moraš biti FIT da počneš,
ali moraš početi da budeš FIT**



VI I JA - ZAJEDNIČKI USMJERENI NA POSTIZANJE CILJA

Mnoge vježbačice (i vježbači) redovito treniraju sa mnom u kontinuitetu već dugi niz godina.

Sretna sam što im odgovaraju moji treninzi, što prepoznaju moj entuzijazam, usudila bih se reći znanje i stručnost, te žele vježbati sa mnom.

Slušam one koje treniram i uvažavam nečije želje i mogućnosti. Nastojim treninge učiniti jednostavnim, zabavnim i učinkovitim.

Redovito se usavršavam, učim i tražim načine da prenesem svoju strast i ljubav prema redovitom vježbanju. Budući da je to proces koji traje, važno je da smo zajednički usmjereni prema istom cilju.

Nadam se da ćete i Vi uživati vježbati sa mnom.

Vaša Nataša



DOBRO DOŠLI

Novi/ponovni početak ponekad je težak. Svaki dan se može naći nova isprika za odgađanje, a vrijeme ponekad prebrzo prolazi.

Većina nas je naučila da je svaki dan neaktivnosti korak prema natrag.

Ako nastavljate, super!

Ako dugo niste vježbali donesite odluku da ćete se ponovno pokrenuti i nastaviti s redovitim treninzima što prije - **ne sutra ili sljedeći ponedjeljak, već danas.**



ZAŠTO VJEŽBATI

Redovitim vježbanjem poklonite si nešto vrijedno

- Višu razinu zdravlja
- Više energije (rekla bih pozitivne)
- Dobru formu
- Lakše podnošenje stresa
- Manje boli
- Kvalitetnije spavanje
- Dobar osjećaj i više zadovoljstva
- Više kondicije i snage
- Bolju pokretljivost zglobova
- Lijepo oblikovano tijelo
- Manje kilograma i potkožnog masnog tkiva
-



ŠTO VI TREBATE UČINITI

- Rezultati, na žalost, ne dolaze preko noći
- **Vi trebate redovito vježbati, najmanje 2-3x tjedno**
- Prvo ćete primijetiti da se bolje osjećate i spavate, obično već za 2-3 tjedna
- Promjene na tijelu, obliku mišića, pokretljivosti zglobova, količini energije vidljive su za oko 2-3 mjeseca. Osobe koje vas okružuju počet će primjećivati da se krećete poletnije i imate više energije
- Ako imate viška kilograma i želite ih smanjiti, bit će vidljiva i promjena na tijelu i sastavu tijela (smanjenje potkožnog masnog tkiva), naravno, uz korekciju prehrane
- Većini, nakon 4-6 mjeseci kontinuiranog vježbanja, treninzi počinju biti neizostavni dio života
- Nakon 6 mjeseci treninzi će vam početi nedostajati - to znači da ste počeli stvarati naviku koja će pomoći da očuvate svoje cijelokupno psihofizičko zdravlje
- Čestitam!



GRUPNO VJEŽBANJE PRILAGOĐENO VAMA – ONLINE TRENING

- Koliko god trening bio visoko na listi nečijih prioriteta, ponekad je nemoguće stići na željeni trening u obližnji fitnes centar.
- **Online treninzi** vam mogu pomoći da treninge provodite u kontinuitetu iz udobnosti svog doma u realnom vremenu (*live streaming*) uz direktno vodstvo trenerice.
- Ipak, nekad se ne mogu preskočiti obaveze koje imamo, a događaju se baš u vrijeme treninga. Zato ja svoje treninge snimam i možete ih odraditi kad god i gdje god želite u vrijeme koje odgovara upravo vama. Snimke su dostupne 24/7 do isteka vaše uplate.
- Treninzi su raznovrsni, kraćeg i duljeg trajanja.
- Mogu se kombinirati prema osobnim preferencijama, mogućnostima i postavljenim ciljevima.



ZAŠTO VJEŽBATI ONLINE? PREDNOSTI VJEŽBANJA DOMA

- Možete izabrati odgovarajući program i trenera/icu bez obzira gdje živite
- Možete vježbati puno češće jer gubite manje vremena u odlasku i dolasku na trening
- Nemate problema s parkingom i lošim vremenskim uvjetima
- Puno vježbača/ica osjeća se opuštenije kad nisu izloženi tuđim pogledima
- Možete trenirati u realnom vremenu uz direktno vodstvo
- Možete vježbati bilo gdje i bilo kad 24/7 - uz snimke treninga
- Možete bezbrižno trenirati i kad imate jako malu djecu jer ne trebate organizirati čuvanje
- Vaša obitelj vidi što je vama važno, a vaša djeca shvate da je vježbanje važan dio svakodnevice
- Možete vježbati i u staroj trenirci
- Kod vas doma se odvija normalan život dok vi vježbate
- Možete biti pod svojim tušem 5 minuta nakon treninga
- Uglavnom je jeftinije
- Baš vam se sviđa!



SVAKI JE POČETAK TEŽAK

- Pokušajte što prije početi s redovitim vježbanjem
- Većina treninga se može prilagoditi osobnim mogućnostima
- Ako niste dulje vježbali dobro je početi malo laganije, s jednostavnijim treninzima (svi osim TBT-a) i postepeno povećavati opterećenje
- Vježbajte koliko možete, ovisno o slobodnom vremenu, ali i svojim osobnim mogućnostima
- Odaberite treninge koji će vas dovesti do cilja koji imate, složite sami svoj raspored
- Nastojte vježbati najbolje što možete



“

Ono što je danas trening,
uskoro će postati zagrijavanje.



KONCEPCIJA PONUDE

- **Treninzi u realnom vremenu (*live streaming*)**

Najmanje 6 raznovrsnih treninga tjedno prema definiranom rasporedu uz konstantan nadzor i vodstvo trenerice

- **Pristup snimkama treninga**

Treninzi koji se provode u realnom vremenu se snimaju (samo voditeljica) i uz te snimke možete vježbati 24/7 bilo kad i bilo gdje za vrijeme trajanja vaše uplate.

- **Edukacije, radionice, druženja**

Petkom ili subotom, 1x mjesečno ili po dogovoru, održavaju se besplatna predavanja ili edukativne radionice o važnosti redovitog vježbanja, prehrani, psihofizičkom zdravlju...

RASPORED ONLINE TRENINGA

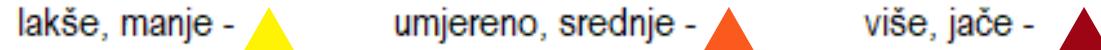
koji se provode u realnom vremenu

Vrijeme održavanja treninga	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK SUBOTA				
18:00 - 19:00	PILATES (šifra 01) 60 minuta			PILATES (šifra 06) 60 minuta	RADIONICE PREDAVANJA DRUŽENJA PITANJA I ODGOVORI				
19:10 – 19:45	FOKUS NOGE & GUZA (šifra 02) 35-40 minuta		FOKUS TRBUH & LEĐA (šifra 04) 35-40 minuta	INTERVAL MIX CIJELO TIJELO (šifra 07) 35-40 minuta					
20:00 – 21:00	TBT (šifra 03) 60 minuta		TBT (šifra 05) 60 minuta	BTLS (šifra 08) 60 minuta	<ul style="list-style-type: none"> • 1x mjesечно ili po dogovoru • trajanje varijabilno od 30 – 90 minuta • GRATIS za članove 				
BTLS – Bedra-Trbuš-Leđa-Stražnjica TBT – Total Body Toning		Detaljnije o programima možete pronaći na web stranici http://www.kintore.hr/Programi/programi.html							
UPDATE <ul style="list-style-type: none"> • POJEDINAČNI trening - prilikom uplate za pojedinačne treninge molim da navedete šifru(e) treninga. • PAKETI mjesечnih uplata – dobivate linkove za pristup svim treninzima koji se održavaju tijekom tjedna do isteka vaše uplate. • POSEBNE PONUDE tijekom sezone 									
Moguće su promjene rasporeda ovisno o situaciji (neradnim danima i blagdanima) kao i vašem interesu o čemu ćete biti na vrijeme obaviješteni									

Parametri za odabir programa i utjecaj na tjelesne sposobnosti

	BTLS	Core Ekspres	Fokus noge-guza	Fokus trbuš-leđa	Interval Mix	Pilates	Step	TBT
Kondicija - aerobna izdržljivost	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Repetitivna snaga mišića	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Statička snaga mišića	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Fleksibilnost - pokretljivost zglobova	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Koordinacija - komplikiranost	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Ravnoteža	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Energetska potrošnja	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Koštano-zglobni problemi - vježbati da ili ne	DA	DA	UZ OPREZ	DA	UZ OPREZ	DA	NE	UZ OPREZ
Stanje treniranosti (P-početnici, S-svi, N-napredni)	P/S	P/S	P/S	P/S	S/N	P/S	N	N
Trajanje sata	60	20	35-40	35-40	35-40	60	35-60	60

Legenda: Utjecaj na pojedine komponente



Ovo je gruba procjena obzirom na ukupni volumen opterećenja na treningu.

Rezultati variraju ovisno o osobnom angažmanu na svakom pojedinom treningu.





OSMJEH NA KRAJU

- Smatram da vježbanje treba biti zabavno, učinkovito, primjерено vama i vašim potrebama. Treba povećati razinu pozitivne energije i pomoći da postignete zacrtane ciljeve
- Redovito vježbanje pomaže u očuvanju psihofizičkog zdravlja, poboljšava kvalitetu spavanja i smanjuje stres
- Ako imate bilo kakvih pitanja, slobodno mi se obratite
- Nadam se da ćete se poslije treninga osjećati dobro i završiti sat s osmjehom



REKVIZITI POTREBNI ZA SAT

- Potrebna vam je **prostirka, ručnik i bočica s vodom** svaki sat
- Ovisno o treningu možemo trebati:
 - **Bućice od 1 – 2 kg** (ovisno o vašim mogućnostima) - možete napuniti dvije boćice s vodom (kupovina u sportskim dućanima je od 6,00-15,00 €)
 - **Štap duljine cca. 1 m** – možete koristiti kišobran, dršku od metle ili kupite štap. Najbolje obični, drveni (Bauhaus ili plac s drvenim stvarima – cijena cca. 3,00 €)
 - **Krpice** – 2 stare krpe/komadi ručnika/stare kape – važno je da se dobro kliže po parketu, pločicama... U sportskim dućanima se prodaje kao slider ili glider (cca. 15,00-25,00 €)
 - **Elastične trake** – dobro se mogu iskoristiti hulahopke
 - **Loptice (soft) – mekane loptice** – mogu se iskoristiti manje lopte na napuhavanje ili neki mekši jastučići. Cijena u dućanima oko 10,00-15,00 €



VJEŽBANJE KORIŠTENJEM ZOOM PLATFORME

- Trening u živo (*live streaming*) održava se preko Zoom platforme (Zoom je besplatan i jednostavan za korištenje)
- Preporučamo da prije prvog sata instalirate aplikaciju na uređaj preko kojeg ćete pristupati treningu
- Ako još niste koristili Zoom aplikaciju i trebate malu pomoć kako je preuzeti, pripremili smo kratke upute u PDF formatu koje možete pronaći na našim web stranicama kao i ostala uputstva kako se provodi online trening
<http://www.kintore.hr/info/zoom.html>
- Pristup treningu omogućavam 5 min prije početka treninga koji počinje točno na vrijeme
- Ako je ikako moguće, upalite kameru kako bih vas mogla vidjeti i, ako je potrebno, korigirati u izvođenju vježbi
- Ako slučajno zakasnite, molim da pristupite treningu s isključenim mikrofonom

SNIMANJE TRENINGA

- Treninzi se snimaju kako biste mogli, ako to želite, dobiti pristup snimkama treninga
- Pristup snimkama dobijete uplatom odabranog paketa, a snimka od na večer održanog treninga bit će dostupna najranije tijekom sljedećeg dana (najčešće do podneva)
- Snimke tih treninga dostupne su određeni period za vrijeme trajanja vaše uplate
- Tijekom održavanja treninga snima se samo voditeljica jer poštujemo vašu privatnost. To se postiže tako da samo voditeljica ostavi upaljeni mikrofon, a vaši mikrofoni se isključe (stave se na *mute*) prije početka snimanja
- Kad se snimanje treninga pokrene, onda svi sudionici trebaju dati svoj pristanak za snimanje (jedan klik)
- Na kraju sata postupak je obrnut. Prvo se zaustavi snimanje, a tek nakon toga se svima uključe mikrofoni
- Moguće je da snimanje ne uspije te unaprijed zahvalujem na razumijevanju. Zadržavam pravo da ne se snime svi treninzi.





KAKO SE MOŽETE UKLJUČITI? ISPROBAJTE BESPLATNO

- Ako do sad niste vježbali sa mnom, imate pravo na jedan besplatni, probni trening prema svom odabiru
- Javite se preko WhatsApp-a na 091/30 636 30 (Nataša) ili e-mail-a kintore@kintore.hr i zatražite link za probni trening koji ste odabrali
- Navedite šifru programa i datum kad biste željeli napraviti probu
- Povratno ćete dobiti link za odabrani trening



“

**Ne radi se o PRONALAŽENJU
vremena za trening
već o STVARANJU**

ODABERITE OPCIJU KOJA ODGOVARA BAŠ VAMA

POJEDINAČNI TRENING	FIT S(nimka)	FIT L(ive)	TOTAL FIT
<ul style="list-style-type: none"> TRENINZI LIVE (u realnom vremenu) Pristup odabranim treninzima (1 ili više) koji se održavaju u realnom vremenu SNIMKE - U slučaju da ne odvježbate odabrani trening, pošaljite zahtjev za pristup snimci tog treninga. Snimka je dostupna 7 dana (npr. trening od srijede do kraja utorka). Moguće je da se neki trening ne snimi MOJA PREPORUKA – za vas koji želite kontrolu nad svojim troškovima i pristup treninzima na tjednoj bazi UPLATA – u opisu je potrebno navesti šifru/e treninga koji želite vježbati. Molimo da uplatu (ili najavu) pošaljete najkasnije do 12 sati na dan kad želite vježbati. Idealno je najkasnije u ponедjeljak do 12 za tekući tjedan. 	<ul style="list-style-type: none"> TRENINZI LIVE (u realnom vremenu) – nemate pristup treninzima koji se održavaju u realnom vremenu SNIMKE - automatski vam odobravamo pristup velikom broju snimki održanih i snimljenih treninga koji su dostupni 24/7 za vrijeme trajanja vaše uplate MOJA PREPORUKA – za vas koji nemate fiksni raspored i želite vježbati u bilo koje vrijeme. Na ovaj način možete birati treninge koje vi želite vježbati. 	<ul style="list-style-type: none"> TRENINZI LIVE (u realnom vremenu) Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu za 1 ili više mjeseci. Linkove dobivate na tjednoj bazi (ponedjeljkom) na e-mail SNIMKE – nemate pristup snimkama MOJA PREPORUKA – za vas koji želite vježbati u točno određeno vrijeme u realnom vremenu i uz direktno vodstvo trenerice. 	<ul style="list-style-type: none"> TRENINZI LIVE (u realnom vremenu) Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu za 1 ili više mjeseci – linkove dobivate na tjednoj bazi (ponedjeljkom) na e-mail SNIMKE – automatski vam odobravamo pristup velikom broju snimki održanih i snimljenih treninga koji su dostupni 24/7 MOJA PREPORUKA – za vas koji želite vježbati uz vodstvo trenerice i/ili odraditi dodatne i ciljane treninge u svoje slobodno vrijeme. Dostupni su i prije snimljeni treninzi: Ciljani treninzi Step, Izazovni treninzi... snimke predavanja i edukacije...
1 trening 60 min- 5,00 € 1 trening 35/40 min – 4,00 €	1 mjesec 30,00 € 4 mjeseca 90,00 € (1 mjesec gratis)	1 mjesec 30,00 € 4 mjeseca 90,00 € (1 mjesec gratis)	1 mjesec 35,00 € 4 mjeseca 105,00 € (1 mjesec gratis)

UPLATA – Ovisno o opciji koju odaberete, u opisu je potrebno napisati, Fit S; FIT L; Total FIT ili šifru(e) nekih pojedinačnih treninga
 Uplata počinje s danom uplate ili od datuma koji se navede i vrijedi 1 ili više mjeseci (ovisno o uplati). Npr. od 05.01.-04.02.

CJENIK REDOVITE PONUDE

USLUGA	Cijena €	Šifra usluge	Opis usluge
1 trening 60 minuta	5,00	Šifre treninga vidljive u rasporedu	1 trening u trajanju od 60 minuta prema svom izboru – u opisu plaćanja potrebno je upisati šifru/e treninga
1 trening 35/40 minuta	4,00	Šifre treninge vidljive u rasporedu	1 trening u trajanju od 35/40 minuta prema svom izboru – u opisu plaćanja potrebno je upisati šifru/e treninga
Fit S(nimka) – 1 mjesec	30,00	FIT S1	Pristup snimkama velikog broja treninga 24/7 u trajanju od mjesec dana - do dana isteka uplate
Fit S(nimka) – 4 mjeseca	90,00	FIT S4	Pristup snimkama velikog broja treninga 24/7 u trajanju od 4 mjeseca - do dana isteka uplate. Ne postoji opcija upisivanja pauze.
Fit L(ive) – 1 mjesec	30,00	FIT L1	Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu mjesec dana do dana isteka uplate
Fit L(ive) – 4 mjeseca	90,00	FIT L4	Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu 4 mjeseca do dana isteka uplate. Ne postoji opcija upisivanja pauze.
Total FIT – 1 mjesec	35,00	TFIT 1	Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu + pristup snimkama treninga 24/7 u trajanju od mjesec dana - do dana isteka uplate.
Total FIT – 4 mjeseca	105,00	TFIT 4	Pristup svim treninzima koji se održavaju u realnom vremenu + pristup snimkama treninga 24/7 u trajanju od 4 mjeseca. Ne postoji opcija upisivanja pauze



UPISIVANJE PAUZE

- **Pauzu možete upisati 1x unutar jednomjesečne uplate u trajanju od maksimalno 15 dana nakon čega se pauza automatski prekida. Vi je možete prekinuti i ranije.**
- **Pauza se najavljuje unaprijed** i počinje teći od dana prijave. Prijava pauze se izvrši tako da mi pošaljete WhatsApp ili e-mail poruku s naznakom: Želim/molim pauzu od datuma xy. (Ponekad mi napišete da idete na put, ali ja ne znam želite li pauzu ili ne).
- **Pauza podrazumijeva pauzu od treninga u živo, ali i snimki treninga.**
- **Uplatom ponuda za 4 mjeseca nemate** mogućnost upisivanja pauze obzirom da je sama uplata 25% jeftinija opcija.



NAČIN PLAĆANJA I PROCEDURA ZA DOBIVANJE LINKOVA ZA TRENING

- Vi birate koju opciju želite. To može biti pojedinačno (za samo 1 ili više treninga), određenu opciju koja vrijedi 1 ili 4 mjeseca
- **Pojedinačni trening** - Odabir treninga (šifre) vrši se za nadolazeći tjedan tako da iz tjedna u tjedan možete birati različite treninge. Molimo da zahtjeve za linkove šaljete najkasnije do ponedjeljka u 12:00 za tekući tjedan. Šifre programa vidljive su u rasporedu.
- **Opcije Fit S1, FIT S4, FIT L1, FIT L4, TFIT 1, TFIT 4** – uplate vrijede 1 ili više mjeseci, a uplata se računa od datuma s kojim se počinje ili se nastavlja na prijašnju uplatu. Mjesečna uplata vrijedi od npr. 03.01.-02.02. Molim da uplate obnavljate na vrijeme kako biste zadržali kontinuitet vježbanja i pristup snimkama.
- Uplata se obavlja direktno na račun, a vi povratno dobijete račun
- Ovisno o odabranoj opciji pristup snimkama ili linkove za odabrane treninge dobivate na e-mail koji ste naveli. Linkovi za tekući tjedan stižu ponedjeljkom na vaš e-mail i možete vježbati koliko god treninga želite. Pristup snimkama povezan je s google drive-om.
- U opisu plaćanja navodi se ime i prezime osobe koja će vježbati i šifra usluge koju plaćate



KONTAKT, NAČIN KOMUNIKACIJE, LINKOVI

- Najjednostavniji i najbrži način komunikacije su e-mail i WhatsApp
 - ❖ e-mail kintore@kintore.hr
 - ❖ WhatsApp 091/30 636 30 (Nataša)
- Imamo i WhatsApp grupu kojoj pristupate dobrovoljno i u koju najprije javljam sve važne informacije
- U toj grupi i vi možete objavljivati, ali ako se nešto tiče samo vas molim da se onda prebacimo na privatnu komunikaciju
- Linkove za treninge dobivate na svoj e-mail ili im pristupate preko google drive-a (odobrenje dobijete za svoju e-mail adresu)
- Linkove za pristup treninzima dobivate na tjednoj bazi (ponedjeljkom) za tekući tjedan
- Ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica slobodno se javite



OSTANIMO U KONTAKTU PRIDRUŽITE SE NAŠIM GRUPAMA

WhatsApp grupa KintoreFit online trening



Grupa u kojoj se daju osnovne informacije o trenutnom održavanju treninga

Nakon učlanjenja, možete nam se pridružiti.

WhatsApp grupa Biti FIT s 35+



Grupa za sve koji žele podijeliti nešto šale, informacija i ideja o vježbanju i prehrani

Nakon učlanjenja, možete nam se pridružiti.



FB stranica Nataša Špehar

<https://www.facebook.com/natasaspehar/>



- Uživam pomagati ženama 35+ da budu u dobroj formi. Veliko mi je zadovoljstvo vidjeti sretna lica osoba koje čine nešto dobro za sebe. Jednostavno, volim ovo što radim.
- Vodim razne rekreativne programe (uglavnom za žene) već 39 godina. Počela sam na 3. godini faksa i do sad mi nije dosadilo. Programi se mijenjaju, ja učim i prilagođavam se trendovima, ali i novim saznanjima i napretku koji se događa u našem području. U dvorani sam provela 35 godina, a posljednje 4 vodim treninge samo u online varijanti.
- Drago mi je da ste odlučili pokušati vježbati sa mnom. Nadam se da ćemo zajedno uspješno prolaziti kroz treninge i da ću vam pomoći da poboljšate svoju formu.
- Završila sam srednju medicinsku školu, smjer fizioterapeut, a nakon toga Kineziološki fakultet (nekad Fakultet za fizičku kulturu) u Zagrebu s usmjerenjem kineziterapije.
- Važno mi je naučiti vas zašto i kako pravilno i kvalitetno vježbati.
- Imam 58 godina. Nitko nije bez problema i savršen, ali mislim da se ja, upravo zbog puno vježbanja i dobre energije koju međusobno dijelim s mojim vježbačima/cama, osjećam odlično!

I vi se možete osjećati super! Pokušajte bez obaveze ☺

DOBRA FORMA NIJE SLUČAJNOST



- KINTORE, obrt za usluge
- 091/30 636 30
- kintore@kintore.hr; kintore.info@gmail.com
- www.kintore.hr