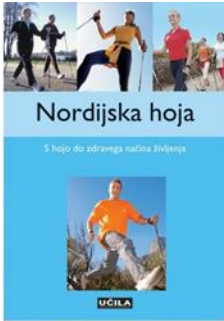




KNJIŽNICA  
FRANCETA  
BALANTIČA  
KAMNIK



# S FORMO V ZIMO



Freya Norden  
**NORDIJSKA HOJA: S HOJO DO ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA**

Namenjena je vsem, ki se radi gibajo na svežem zraku. Predstavljene so tehnike nordijske hoje in različne vadbe.

Kamnik Odrasli 796 NORDEN F.  
Komenda Odrasli 796 NORDEN F.  
Šmarca Odrasli 796 NORDEN F.



prevedla Sanda Šukarov  
**HODIMO: LAHKIH NOG DO TRDNEGA ZDRAVJA IN VITKE POSTAVE**

A veste, da z že 30 min hoje na dan za 30 do 40 % zmanjšate možnost infarkta? Začnite postopno, oglejte si programe za hojo za začetnike, vaje za moč, ki krepijo mišice in kurijo maščobe, informacije o živilih in jedilnik z recepti, namige o sprehajalnih poteh, nasvete o športni opreми ...

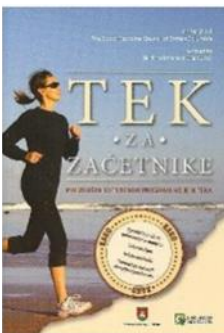
Kamnik Odrasli 796 HODIMO!



Klaus Bös  
**HOJA IN LAHKOTEN TEK**

Ponuja veliko nasvetov, kako bi se lotili hoje in lahkotnega teka, poudarjen je pomen pravilnega prehranjevanja in potrebne opreme. Predstavljen je tudi načrt treninga za začetnike in nadaljevalce, najbolj izurjeni pa zvejo veliko tudi o "power walkingu" in nordijski hoji.

Kamnik Odrasli 796 BÖS K.  
Komenda Odrasli 796 BÖS K.  
Šmarca Odrasli 796 BÖS K.  
Potujoča knjižnica Odrasli 796 BÖS K.



Ian MacNeill  
**TEK ZA ZAČETNIKE**

Zakaj bi človek sploh tekel in kako se je na tek treba pripraviti, kakšen je pomen pravilne prehrane in katere tekaške tehnike in profili tekačev obstajajo. V zadnjem delu pa je natančen 13-tedenski program teka, sestavljen iz treh treningov tedensko.

Kamnik Odrasli 796 MCNEILL I.  
Komenda Odrasli 796 MCNEILL I.



## Scott Jurek JEJ IN TECI

Avtor nam svoje najljubše recepte odkriva v knjigi, ob vsakem poglavju enega. Vendar to ni knjiga s kuharskimi recepti, ponuja veliko več – ponuja popolni razmislek o življenju, kdo smo in kaj hočemo. Kaj zares si želimo in kako zares živimo. Ponuja motivacijo in inspiracijo.

Kamnik Odrasli 796 JUREK S.

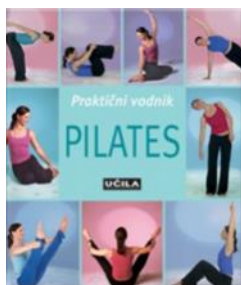


## Jornet Kilian TEČI IN UMRETI

Po seriji izvrstnih športnih dosežkov se je katalonski gorski tekač in turni smučar Kilian Jornet leta 2011 odločil zapisati del tega kar doživlja med ekstremnimi podvigi ter s tem razkriti, kaj se med včasih nečloveškimi napori dogaja z njegovim umom in kaj ob tem občuti njegovo telo.

Kamnik Odrasli 796 JORNET K.

## Prevedla Andreja Sabati Šuster PILATES



Knjiga prinaša nekaj osnov in priprav, ki jih moramo poznati in obvladati, preden se pilatesa lotimo. Vsebuje vaje za pravilno držo, za krepitev zgornjega in spodnjega dela telesa, in program, prirejen posamezniku, in programe za začetnike, izkušene začetnike in zares izkušene poznavalce pilatesa.

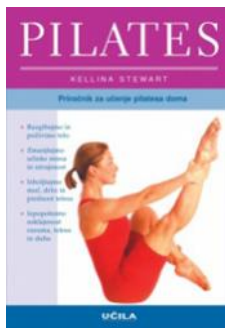
Kamnik Odrasli 796 PILATES  
Šmarca Odrasli 796 PILATES



## Špela Perc LEPOTA V GIBU: VADBA ZA ZDRAVO TELO IN UMIRJEN DUH

V njem boste našli vaje, za boljše telesno in duševno počutje. Poleg pilatesa, joge in tibetanskih vaj lahko v njem najdete tudi -GYROKINESIS® – sistem tekočih gibov za razgibanje hrbtenice in sklepov. Med posameznimi sklopi vaj pa zasledimo tudi nekaj dobrih nasvetov za boljše počutje in zdravo prehrano.

Kamnik Odrasli 796 PERC Š.



Kellina Stewart  
**PILATES: PRIROČNIK ZA UČENJE PILATESA DOMA**

Pilates je celostna metoda vadbe, ki pozitivno vpliva na telo in duha, prebujata vitalnost, vzdržuje stabilizacijo telesa in na splošno izboljšuje naše počutje. V knjigi je opisanih 30 vaj po korakih, so lahko razumljive in primerne za vse stopnje telesne pripravljenosti.

Kamnik Odrasli 796 STEWART K.  
 Komenda Odrasli 796 STEWART K.  
 Šmarca Odrasli 796 STEWART K.



Ingo Froböse  
**NOVA VADBA ZA HRBET**

Profesor dr. Froböse svetuje, kaj pri bolečinah v hrbtu resnično pomaga, kako skladno krepite trebušne in hrbtne mišice in kako se s pametno kombinacijo sprostitve in gibanja se končno lahko rešite iz začaranega kroga.

Kamnik Odrasli 615.8 FROBÖSE I.  
 Komenda Odrasli 615.8 FROBÖSE I.



Thorsten Tschirner  
**VADBA Z ROČKAMI**

Potrebujete samo 8 minut na dan in dve ročki z utežmi in že ste na najboljši poti do boljše telesne pripravljenosti, boljšega razpoloženja in boljšega zdravja, s premišljeno zasnovanimi vajami boste okrepili in skladno oblikovali vse telo.

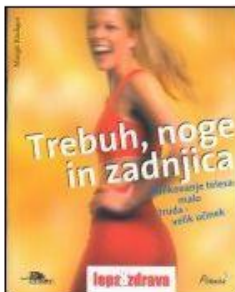
Kamnik Odrasli 796 TSCHIMER T.  
 Šmarca Odrasli 796 TSCHIMER T.  
 Potujoča knjižnica Odrasli 796 TSCHIMER T.



Thorsten Tschirner  
**ZA DOBRO FORMO Z ELASTIČNIM TRAKOM**

Vadba z elastičnim trakom je zabavna, učinkovita in napne vse mišice na telesu. Vaje so podrobno razložene korak za korakom. Dodane so različice za izkušene športnike.

Kamnik Odrasli 796 TSCHIMER T.  
 Komenda Odrasli 796 TSCHIMER T.



Margit Rüdiger  
**TREBUH, NOGE IN ZADNJICA**

Oblikovanje telesa z malo truda do velikega učinka. Raven trebuh, napete noge, čvrsta zadnjica - najboljše vaje za oblikovanje telesa.

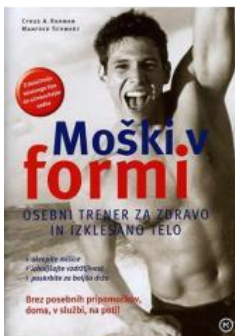
Kamnik Odrasli 796 RUDRIGER M.  
Potujoča knjižnica Odrasli 796 RUDRIGER M.



Tushita M. Jeanmaire  
**ZBUDITE SE! 10, 20 ALI 30 MINUT ZA KAR NAJBOLJŠO FORMO**

Spodbudite svoj krvni obtok, okrepite svoje mišice in oblikujte svoje telo. Zjutraj je najpomembnejše načrtovanje: že 10 minut vadbe dela čudeže. In če res nimate časa: vadite mimogrede v kopalnici ali kuhinji. Dodatno: okusni jutranji napitki za dobro počutje.

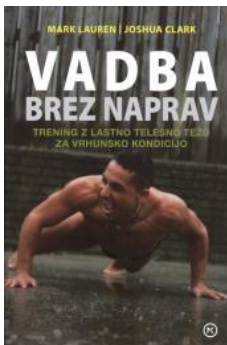
Kamnik Odrasli 61 JEANMARIE T. M.  
Komenda Odrasli 61 JEANMARIE T. M.  
Šmarca Odrasli 61 JEANMARIE T. M.



Cyrus A. Rahman, Manfred Schwarz  
**MOŠKI V FORMI**

Knjiga je namenjena moškim, ki si želijo izboljšati telesni videz, držo, gibkost in kondicijo. Vaje v njej, so namenjene trem različnim tipom: vitkemu, športnemu in debelušnemu. Dopolnjena je z nasveti za primerno prehranjevanje, duševno sprostitev in osebno nego. Za vaje niso potrebne posebne naprave (razen uteži) in jih lahko izvajate kjerkoli: doma, v službi, na dopustu, na službeni poti.

Kamnik Odrasli 796 RAHMAN C. A.  
Komenda Odrasli 796 RAHMAN C. A.



Mark Lauren in Joshua Clark  
**VADBA BREZ NAPRAV**

Z jasno zastavljenim konceptom telesnih vaj, z ustreznimi nasveti v zvezi s prehrano, motivacijo in regeneracijo, vas pelje proti temu, kako lahko preoblikujete in okrepite telo. Veliko vaj je v primeru slabega vremena primernih tudi za izvajanje doma, v hotelski sobi ali kjer koli drugod.

Kamnik Odrasli 796 LAUREN M.  
Šmarca Odrasli 796 LAUREN M.



Jenifer Wade  
**PROČ Z MAŠČOBO - NAČRT ZA GIBANJE, NA PROSTEM IN V DVORANI**

Govori o pospeševanju zgorevanje maščob ter nudi užitek in zabavo. Abeceda gibanja in telesne vadbe: srčni utrip, ogrevanje, načini vadbe, oblačila, prehrana. Na prostem ali med štirimi stenami, sami ali v skupini poskrbljeno je za vse za začetnice in oboževalke fitnesa.

Kamnik Odrasli 796 Wade J.  
Komenda Odrasli 796 Wade J.



Petra Reglin  
**RAZTEZANJE**

V knjigi boste našli vaje za lepo držo, dinamično hojo in lep videz. Je idealna za skrajšane in zakrčene mišice, za boljše telesno in duševno sproščanje.

Kamnik Odrasli 61 REGLIN P.  
Komenda Odrasli 61 REGLIN P.  
Šmarca Odrasli 61 REGLIN P.



Kelvin Juba  
**PLAVANJE**

Plavanje je odličen način sproščanja, izboljšuje zdravje in dobro počutje, ne glede na to, ali plavate zaradi zadovoljstva ali pa izboljšujete telesno vzdržljivost in hujšate. Priručnik Plavanje vam ponuja praktične nasvete za nakup prave opreme, za izogibanje poškodbam, za varno plavanje in izboljšanje telesne vzdržljivosti.

Kamnik Odrasli 796 JUBA K.  
Motnik Pionirski oddelek 74/77 SCHOFIELD J.



Maja Pori  
**ABC SANKANJA**

Sankanje je ena izmed najbolj priljubljenih otroških zimskih dejavnosti in je hkrati tudi primerna oblika športne rekreacije za odrasle. V njej je predstavljeno vse potrebno, kar potrebuje začetnik oziroma nekdo, ki bi se rad varno ukvarjal s to vrsto športne rekreacije.

Kamnik Odrasli 796 ABC



Schmidt Mathias R.  
**SMUČARSKA TELOVADBA**

V knjigi boste našli idealno vadbo za vse telo, četudi ne smučate, najboljše vaje za večjo moč, gibljivost, boljšo usklajenost gibov in hitrejšo odzivnost, načrti za vadbo glede na razpoložljivi čas, posebne vaje za tekače na smučeh in deskarje na snegu.

Kamnik Odrasli 796 SCHMIDT MATHIAS R.  
Komenda Odrasli 796 SCHMIDT MATHIAS R.



Andraž Poljanec  
**TURNI SMUKI**

Obsega 117 vodniških enot, raztresenih po gorskem svetu vse Slovenije. Avtor pa je opozoril še na nekaj potuhnjenih nevarnosti, ki poleg plazov in poledenelega snega prežijo na zimske obiskovalce gora.

Kamnik Odrasli 796.5(036) Poljanec A.  
Komenda Odrasli 796.5(036) Poljanec A.  
Šmarca Odrasli 796.5(036) Poljanec A.



Igor Jenčič  
**VELIKI TURNOSMUČARSKI VODNIK : OD SNEŽNIKA DO VELIKEGA KLEKA**

V knjigi je predstavljenih 120 turnosmučarskih ciljev s preko 60 težjimi ali lažjimi variantami spustov. Ture so večinoma izvedljive v enem dnevu, razen turnih smukov z veliko višinsko razliko. Večina opisanih tur sodi h kondicijsko in tehnično srednje zahtevnim, nekaj smukov pa je povsem lahkih in primernih tudi za začetnike.

Kamnik Odrasli 796.5(036) JENČIČ I:  
Komenda Odrasli 796.5(036) JENČIČ I:



Milan Maver  
**SMUČANJE A LA CARTE: OD KARVINGA DO ANTIKARVINGA ZA BOLJ VARNO IN LAHKOTNEJŠE SMUČANJE**

Manj smučarjev, a več poškodb, čas za smučarsko mini inventuro, zavoji (tudi) z odrsavanjem, meniji za zavijanje (tehnika), razbremenjevanje in obremenjevanje, občutek za sneg, vsak smučar je unikum, kako začetnik postane smučar, stranski lok smučič pod drobnogledom, paradoks urejenih smučišč.

Kamnik Pionirski oddelek 796 MAVER M.



Aleš Guček  
**SLOVENSKI SMUČARSKI SLOVAR**

Zajema zgodovinsko in sodobno smučarsko in žičničarsko izraze z vseh področij – alpsko smučanje, teki na smučeh, smučarski skoki, turno smučanje, biatlon, deskanje, smučanje prostega sloga in nove zvrsti. Pomensko je obdelanih nekaj čez 4000 iztočnic.

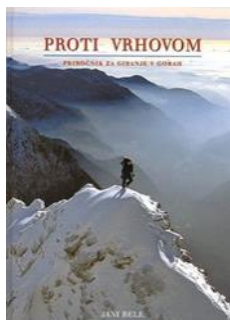
Kamnik Čitalnica 796 SLOVEN.



Vanja Matijevc  
**POT MOJSTROV: SMUČATI Z GLAVO**

V knjigi boste našli vse od osnov do zarezovanja (carvinga) za vsakogar.

Kamnik Odrasli 796 MATIJEVEC V.  
Komenda Odrasli 796 MATIJEVEC V.



Jani Bele  
**PROTI VRHOVOM: PRIROČNIK ZA GIBANJE V GORAH**

Knjiga je namenjena neizkušnim bodočim planincem in izkušenim gornikom. V njej so opisane vse razmere od priprav na gorsko turo do načrtovanega in nujnega bivakiranja, od hoje po najrazličnejših skalovitih, zasneženih in zaledenelih predelih do trekingov, od naravnih pojavov, ki nakazujejo tako ali drugačno spremembo vremena, do hoje po debelo zasneženih gorskih pobočjih.

Kamnik Odrasli 796.5 BELE J.

”  
**KNJIŽNICA  
FRANCETA  
BALANTIČA  
KAMNIK**

Ljubljanska cesta 1  
1240 Kamnik

E-naslov: mkk@kam.sik.si  
Tel.: 01 831 1 217, 01 320 5 586  
Fax.: 01 831 12 39

