ŠPORT LJUBLJANA

VADBENE STORITVE

Šport Ljubljana v večnamenski dvorani Vevče ponuja raznolike vadbene storitve v dvorani in notranjem bazenu, prilagojene različnim zmogljivostim in ciljem.

Več informacij in urnik najdete na spletni strani Večnamenska dvorana Vevče. Prijave na vadbe so obvezne.

VODENE VADBE V VEČNAMENSKI TELOVADNICI

MOČ JUTRA je vadba, s katero poskrbite, da dan začnete v gibanju in z nasmehom. Namenjena je vsem, ki želijo že zjutraj prebuditi telo, aktivirati mišice in si zagotoviti svež val energije za vsakodnevne obveznosti. Vadba temelji na funkcionalnih vajah, ki združujejo moč, gibljivost in stabilnost, obenem pa poskrbijo tudi za pospešen srčni utrip in presnovo. S premišljenimi vajami boste krepili ključne mišične skupine, izboljšali držo in srčno-dihalno vzdržljivost. Vadba ustvari občutek lahkotnosti, ki vas spremlja še ure po vadbi.

VITALNI SENIOR je vadba za upočasnjevanje staranja namenjena starejšim, ki želijo ostati dejavni, krepiti vitalnost in izboljšati kakovost življenja. Vadba nizke do srednje intenzivnosti, prilagojena posamezniku, vključuje krepitev mišic in vzdržljivosti ter pomaga ohranjati samostojnost, zmanjševati tveganje za padce in ustvarjati polnejši vsakdan.

ZDRAVA HRBTENICA je vadba namenjena starejšim odraslim, ki želijo ohraniti in izboljšati zdravje hrbtenice. Program je usmerjen v zmanjšanje togosti, sproščanje napetosti in ohranjanje gibljivosti, pri čemer je poseben poudarek na pravilni izvedbi vaj in dihanju. Tak pristop pomaga zmanjšati bolečine v križu ter spodbuja lažje in prijetnejše gibanje v vsakdanjem življenju. Vadba poteka v prijetnem in podpornem okolju, kjer se udeleženci počutijo prijetno in motivirano.

PILATES je vadba, ki krepi globoke mišice trupa. S premišljenimi vajami se krepi telo in nadzor nad gibanjem ter stabilnost, kar zmanjšuje možnost poškodb in lajša težave s hrbtenico. Osredotočamo se na pravilno tehniko, stabilnost, gibljivost in izboljšanje drže. Vadba je primerna za vse starosti, saj se intenzivnost prilagodi posamezniku, hkrati pa s poudarkom na dihanju pomirja um in zmanjšuje vsakodnevni stres.

ŠPORT LJUBLJANA

FIT+ je dinamična celostna vadba, zasnovana za vse, ki si želijo opaznih rezultatov v motivacijskem skupinskem vzdušju. Vadba poteka krožno po postajah, kjer z uporabo vadbenih pripomočkov in uteži učinkovito krepimo vse večje mišične skupine in srčno-žilni sistem. Pod vodstvom izkušenih vaditeljev in ob ritmih energične glasbe boste ne glede na predznanje izboljšali telesno pripravljenost in oblikovali telo.

LATINO je energična vadba, ki spretno prepleta prvine plesa in zabave ob latinskoameriških ritmih. Sestavljena je iz enostavnih korakov in lahkih krepilnih vaj, ki jim zlahka sledi vsak, ne glede na predznanje. Vadba učinkovito spodbuja porabo energije, krepi srčno-dihalno vzdržljivost in izboljšuje koordinacijo.

KORAK+ je vadba za hiter odziv, moč spodnjih okončin in suveren korak v vseh okoliščinah. Z dinamičnimi gibi krepimo odzivnost in delovanje živčno-mišičnega sistema ter izboljšujemo kostno gostoto. Ker je stopalo naš edini stik s podlago, z njegovo krepitvijo gradimo stabilnost celega telesa. Vsaka vaja ima več ravni, zato je vadba primerna za vse – ne glede na starost in zmogljivost. Preventiva se prične pri nogah. Pridi in naredi korak več!

VADBA V MANJŠI SKUPINI V VEČNAMENSKI TELOVADNICI

SEMIPRIVAT VADBA je vadba v manjši skupini (do 5 oseb), ki združuje prednosti osebnega pristopa in energijo manjše skupine ter je odlična priložnost, da svoje zdravje in počutje dvignete na višjo raven. Poteka pod strokovnim vodstvom trenerja, ki poskrbi za individualne prilagoditve glede na vaše cilje in sposobnosti. Ker je skupina majhna, se vaditelj lažje posveti vašim potrebam in napredku, hkrati pa vas spremlja motivacijsko vzdušje skupine, ob katerem je gibanje še prijetnejše.

VODENE VADBE V NOTRANJEM BAZENU

TELOVADBA V VODI je vadba prilagojena starejšim in vsem, ki si želijo lažjo, a učinkovito obliko gibanja v vodi. Zaradi razbremenitve sklepov in hrbtenice je gibanje varno in prijetno, tlak vode spodbuja prekrvavitev in pospešuje regeneracijo, upor vode pa naravno krepi mišice, povečuje gibljivost ter izboljšuje splošno telesno počutje. Vaje so enostavne in varne, hkrati pa pomagajo ohranjati gibljivost, moč in ravnotežje – ključne dejavnike za dolgoživost in samostojnost v vsakdanjem življenju. Vadba v vodi prinaša tudi sprostitev, prijetno druženje in dvig dobrega počutja. Znanje plavanja ni pogoj za udeležbo na vadbi.

AQUAHIT predstavlja novo dimenzijo telesne vadbe v vodi, značilno po svoji visoki intenzivnosti. Gre za dinamično obliko intervalne vadbe, kjer s pomočjo naravnega upora vode, vodnih ročk in tub izvajamo učinkovito vadbo vzdržljivosti in moči. Program je zasnovan tako, da pospeši metabolizem, obenem pa zaradi lastnosti vode razbremeni sklepe in hrbtenico. Znanje plavanja ni pogoj za udeležbo na vadbi.

POMEMBNO - če imate kakršne koli zdravstvene težave ali dvome, se pred obiskom vadbe posvetujte s svojim zdravnikom.