

VODENE VADBE

Šport Ljubljana v Fitnesu Tivoli in Fitnesu Vič ponuja pestro izbiro vodenih vadb. Nekatere vadbe so sezonske, zato niso na urniku čez celo leto. Prijave na vadbe so obvezne. Več informacij in urnike vodenih vadb najdete na spletni strani [FITNES TIVOLI](#) in [FITNES VIČ](#).

AERO STEP je zabavna in razgibana plesna vadba na stepu, ki poleg kondicije izboljšuje ravnotežje, koordinacijo, občutek za ritem in razpoloženje. Gibljemo se na različne glasbene zvrsti in postopoma osvojimo različne korake na stepu in na tleh - od enostavnejših do bolj kompleksnih, tako da ob rednem obiskovanju vadbe lahko opazite lep napredek v lahkotnosti izvajanja korakov in njihovem povezovanju. V eni uri od ogrevanja preko postopnega in tekočega sestavljanja koreografije zgradimo njeno končno verzijo, ki jo potem večkrat ponovimo na različne hitrosti glasbe, kar izboljšuje samozavest in učinkovito porablja kalorije. Različno zaporedje korakov in gibanja po prostoru prav tako krepi miselno-gibalne povezave.

AFTERWORK VADBA je osredotočena na izboljšanje počutja celega telesa in ponovno vzpostavitev notranjega ravnovesja. Uvodni del je namenjen aerobni vadbi, ki spodbudi delovanje srca, pljuč in krvnega obtoka. Nadaljevanje vadbe se posveča telesni drži, kjer z izbranimi krepilnimi in razteznimi vajami stremimo k pravilni, pokončni drži in s tem odpravljamo bolečine v različnih predelih hrbtenice. Pri krepilnih vajah uporabljamo tudi uteži in druge pripomočke.

BEAUTY AB (ABS in Booty) je srednje intenzivna vadba za trebušne mišice in zadnjico. Združuje vaje za krepitev globokih mišic trupa z maksimalno aktivacijo zadnjičnih mišic, saj se mišice trupa in zadnjice med gibanjem medsebojno podpirajo. Kombinacija vadbe za ABS (trebušne mišice) in BOOTY (zadnjične mišice) je eden najbolj priljubljenih fitnes programov, saj se osredotoča na krepitev jedra telesa (core) in preoblikovanje spodnjega dela telesa. Ta kombinacija hkrati izboljšuje telesno držo, stabilizira medenico in učinkovito kuri kalorije.

BOKS REVOLUTION je dinamična in energična skupinska vadba, ki združuje osnovne elemente boksa, funkcionalne vaje ter kondicijski trening. Z različnimi boksarskimi tehnikami, kombinacijami udarcev, delom na boksarski vreči ter vajami za moč, hitrost, koordinacijo in vzdržljivost učinkovito krepimo in oblikujemo celotno telo. Vadba je primerna tako za začetnike kot tudi za bolj izkušene, saj si vsak vadeči intenzivnost in zahtevnost prilagodi svojim sposobnostim. Ob energični glasbi in pozitivnem skupinskem vzdušju poskrbimo za učinkovito vadbo, sprostitvev in dobro počutje. Vadba je namenjena vsem, ki si želijo izboljšati telesno pripravljenost, pridobiti moč in samozavest ter se ob tem dobro razgibati in sprostiti.

BOOTCAMP je funkcionalna vadba, ki temelji na kombiniranju vaj z lastno težo in vaj z raznimi pripomočki. Primerna je za vse, ki si želijo v krajšem času izboljšati fizično pripravljenost in oblikovati telo. Zaradi intenzivnosti vadbe se vaš metabolizem pospeši, poraba kalorij pa se nadaljuje še ure po vadbi. Intenzivnost si vadeči prilagajajo sami, tako s hitrostjo izvajanja kot tudi z obremenitvijo.



ŠPORT LJUBLJANA

FIT PUMP je kardio vadba z utežmi in stepom. Namenjena je izboljšanju telesne kondicije z rednim izvajanjem osnovnih gibalnih vzorcev in več ponovitvami vaj. Vadba poteka v ritmu glasbe, izmenjujejo se hitrejša in počasnejša ponovitve, kar pripomore k maksimalni aktivaciji mišic, porabi kalorij in sposobnosti izvajanja giba v polnem obsegu.

FUNKCIOLATES je umirjena (low impact) vadba, ki združuje funkcionalne gibe z lastno težo in pripomočki ter počasno, kontrolirano gibanje pilatesa s poudarkom na aktivaciji in krepitvi jedra. Med vadbo izboljšujemo zavedanje lastnega telesa, stabilnost in ravnotežje ter razvijamo in utrjujemo pravilne gibalne vzorce. Pri tem uporabljamo uteži, žogice, drsnike, velike žoge in druge pripomočke ter postopoma povečujemo težavnost izvedenih gibov in uporabljeno težo bremen. Zaradi svoje vsestranskosti in prilagodljivosti težavnosti izvedbe je primerna za vadeče vseh starostnih skupin in stopenj telesne pripravljenosti.

HI-LO AEROBIKA izhaja iz angleških besed high (visoko) in low (nizko). Vadba vključuje izmenjavo poskokov in hitrih gibov z lažjimi koraki, pri katerih so noge ves čas na tleh. S takim načinom uravnavate napor in ščitite svoje sklepe. Vadba poteka v ritmu dobre glasbe in vključuje ogrevanje, glavni kardio del in vaje za moč na blazinah.

Glavne prednosti vadbe

- Krepitev srca: izboljšuje delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema.
- Izguba kalorij: pospešuje kurjenje maščob in pomaga pri hujšanju.
- Prilagodljivost: primerna je za različne stopnje pripravljenosti, saj lahko intenzivnost sami prilagodite.
- Boljše počutje: izboljšuje koordinacijo in ravnotežje in krepi samozavest.

JOGA je osnovna oblika vadbe, ki nam s številnimi položaji, njihovimi različicami in prilagoditvami nudi različne izzive ter nas uči upoštevati lastne meje. Ustvarja dobro podlago gibljivosti in stabilnosti, izboljšuje ravnotežje ter omogoča tiho raziskovanje notranjih občutkov. Poudarek je na zavedanju diha, opazovanju delovanja uma in osredotočanju na sedanji trenutek, z zahtevnejšimi položaji (asanami) pa krepimo tudi svojo fizično moč.

JUTRANJI FIT je vadba, ki jo lahko izvajate pred službo, da poskrbite za svoje zdravje in se napolnite z energijo, kar vam omogoči lažje premagovanje dnevnih izzivov. Predstavlja intenzivnejšo vadbo z visoko porabo kalorij, kar vas pripravi na nov dan. Vključuje načela funkcionalne vadbe in metaboličnega treninga, kar omogoča veliko porabo kalorij, povečanje gibljivosti ter ohranjanje vzdržljivosti. Učinek treninga je viden cel dan, saj boste zaradi povečanega metabolizma tudi v mirovanju porabili več kalorij. Občutek zadovoljstva po treningu je zagotovljen! V toplejših mesecih bomo vadbo prestavili v naravo.

KARDIO PUMP je kombinacija kardio vadbe in vadbe z utežmi. Kardio del je namenjen dvigu srčnega utripa, pri čemer elementi niso zahtevni, saj skušamo doseči dvig srčnega utripa s hitrostjo izvajanja. Vadba z utežmi pa krepi celotno telo, omogoča hitrejšo pot do popolne postave, izgubo odvečne telesne maščobe ter oblikovanje telesa. Težavnost vadbe si posameznik prilagaja glede na obremenitev (uteži), kar jo naredi primerno za moške in ženske, mlajše in starejše.



ŠPORT LJUBLJANA

LATINO je sproščena plesna vadba, sestavljena iz enostavnih plesnih korakov. Primerna je za vse, ki v vadbi iščete razvedrilo in sprostitev malo nižje intenzivnosti, hkrati pa se želite prijetno preznojiti in se naučiti novih plesnih korakov.

PILATES je nizko-intenzivna vadba, ki se osredotoča na krepitev mišic trupa in manjših mišičnih skupin. S pilatesom povečujemo gibljivost telesa, izboljšamo telesno držo ter koordinacijo in ravnotežje. Ta vadba je odlična za preventivo pred poškodbami in bolečinami v križu in je primerna za vse starostne skupine. Poudarek na pravilnem dihanju skrbi tudi za sproščen um.

TEKAŠKA VADBA je ena najbolj osnovnih oblik rekreacije, ki se je poslužuje vedno več ljudi. Tek od telesa zahteva veliko več kot le dobro kondicijsko pripravljenost; pomembna je tudi moč mišic, ki nam pomaga hitreje in učinkoviteje teči, ter dobra gibljivost in stabilnost telesa, kar zmanjšuje možnost poškodb. S pomočjo usposobljenega kadra vam vodena tekaška vadba omogoča drugačen pristop k pripravam na tek. Namen vadbe je nadgradnja vašega klasičnega tekaškega treninga, saj se osredotoča na vzdržljivost, gibljivost, stabilnost, moč in preventivo pred poškodbami. Vadba je namenjena vsem tekačem, tako izkušnim kot začetnikom. V primeru slabega vremena se vadba izvaja v dvorani.

TNZ je vadba za oblikovanje kritičnih delov telesa – trebuha, nog in zadnjice. Sestavljena je iz aerobnega dela na stepu ter skrbno izbranih krepilnih vaj, pri katerih povečujemo obremenitev z različnimi rekviziti, kot so trakovi, uteži ter male in velike žoge. Vadba je primerna za vsakogar in zagotavlja vidne rezultate v kratkem času.

VADBA ZA SENIORJE je nizko-intenzivna vadba, prilagojena starejši populaciji, ki si želi izboljšati kakovost življenja. Težave, kot so bolečine v sklepih in hrbtenici, nabiranje maščobe in upad telesne kondicije, se z leti stopnjujejo. Z redno telesno vadbo lahko izboljšamo splošno počutje in vitalnost ter vplivamo na prezgodnji pojav osteoporoze, ohranjamo telesno težo, skrbimo za zdravje srca in blažimo simptome menopavze. Telovadba je najcenejše zdravilo in najbolj učinkovito sredstvo proti staranju.

ZUMBA je vadba, ki jo lahko opišemo kot ples in zabavo, saj združuje oboje. Gre za vadbo, pri kateri s plesnimi gibi ob glasbi krepite in oblikujete celo telo, hkrati pa izboljšujete svojo kondicijo. Združuje salso, reggaeton, bachato, merengue in druge latino ritme, za popestritev pa vmes zaplešemo tudi na glasbo kakšnih drugih zvrsti. Ob poskočnih korakih in energični glasbi se ustvari sproščeno plesno vzdušje, ob katerem se tako zabavate, da pozabite, da se potite. Je najboljši način, da si priplešete dobro voljo in postavo!

POZOR - če imate kakršne koli zdravstvene težave, se pred obiskom vadbe posvetujte s svojim zdravnikom. Ob prvem obisku svojega vaditelja/-ico opozorite nase in na morebitne poškodbe ali omejitve pri gibanju.