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 DVORANI VEVČE

MOČ JUTRA je vadba namenjena vsem, ki želijo 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.

RANA URA, zlata ura je energična jutranja vadba, idealna za vse, ki želijo dan začeti z zagonom in pripravljenostjo na produktiven dan. Namenjena je krepitvi moči in vzdržljivosti, primerna pa je za vse ravni telesne pripravljenosti. Vadba vključuje raznolike funkcionalne vaje z lastno telesno težo in elementi vzdržljivosti, ki poskrbijo za celostno krepitev telesa. Intenzivnost se prilagaja posamezniku, zato je odlična tako za začetnike kot izkušene. Ob rani uri boste okrepili telo, dvignili raven energije in se optimalno pripravili na uspešen in produktiven dan!

VITALNI SENIOR je vadba za upočasnjevanje staranja je 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.

PILATES je celostna 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.

GTR HIIT je dinamična in visoko intenzivna vadba, ki ciljno oblikuje mišice zadnjice, trebuha in rok. Vključuje kombinacijo aerobnega dela ter skrbno izbranih vaj za moč, pri katerih povečujemo obremenitev z različnimi pripomočki kot so uteži, drsniki, elastike ter male in velike žoge. Vadba je primerna za vse stopnje pripravljenosti in ob redni vadbi prinaša hitre ter vidne rezultate.

STABILNOST & MOBILNOST je uravnotežena vadba, ki sklepom zagotovi stabilnost in aktivno delovanje v polnem obsegu. Pravilna kombinacija obeh predstavlja osnovo za učinkovito vadbo, lažje vsakodnevne naloge in soočanje z večjimi obremenitvami. Vadba poteka postopno, z vajami, ki se prilagajajo posameznikovim sposobnostim in napredku, zato je primerna tako za začetnike kot izkušene vadeče. Poseben poudarek je na trupu in kolkih, kjer se ustvarja stabilnost za hojo, dvigovanje, spremembe smeri in zahtevnejše športne gibe.

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 vodstvom strokovnega vaditelja, ki poskrbi za individualne prilagoditve glede na 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 VEVČE

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. Poseben poudarek je na ohranjanju zdravja in izboljšanju vitalnosti. Vadba v vodi prinaša tudi sprostitev, prijetno druženje in dvig dobrega počutja.
Znanje plavanja ni pogoj za udeležbo na vadbi.

AQUAEROBIKA je dinamična oblika vadbe v vodi, namenjena odraslim, ki želijo izboljšati telesno pripravljenost in izkoristiti prednosti gibanja v vodnem okolju. Poudarek je na aerobnih vajah, ki so dopolnjene s krepilnimi vajami ter vajami za ravnotežje in mobilnost, pri čemer vadbo popestrijo različni pripomočki. Aquaerobika je odlična izbira za vse, ki se v vodi počutijo dobro, a jim plavanje ni blizu, ter želijo aktivno poskrbeti za svoje zdravje in dobro počutje. Primerna je tudi za posameznike s prekomerno težo in vse, ki želijo zmanjšati telesno maščobo, saj voda razbremeni sklepe, a hkrati omogoča učinkovito porabo energije.
Znanje plavanja ni pogoj za udeležbo na vadbi

ŠPORT LJUBLJANA

VADBA V MANJŠI SKUPINI V NOTRANJEM BAZENU VEVČE

FIZIOVADBA je fizioterapevtsko zasnovana vadba v vodi v manjši skupini do 5 oseb, kjer pod strokovnim vodstvom varno in ciljno izvajate individualizirane vaje. Namenjena je vsem, ki želijo povrniti gibljivost, izboljšati stabilnost sklepov ter ohranjati mišični tonus. Program temelji na prilagojenih vajah, ki se oblikujejo glede na sposobnosti in potrebe posameznika, kar omogoča napredovanje brez tveganja za preobremenitve. Hidrostatični tlak in vzgon v vodi zagotavljata stabilnost in zmanjšujeta tveganje za preobremenitev.
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.