

## 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-dihhalno vzdržljivost.

**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 drža. Vadba je primerna za vse starosti, saj se intenzivnost prilagodi posamezniku, hkrati pa s poudarkom na dihanju pomirja um in zmanjšuje vsakodnevni stres.

**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 ritmični energični glasbi boste ne glede na predznanje izboljšali telesno pripravljenost in oblikovali telo.

**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 ohraniti 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 sprostitvev, 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.

**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.

## 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.