

VADBENE STORITVE

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

Več informacij najdete na spletni strani [Večnamenska dvorana Vevče](#). Prijave na vadbe so obvezne. Urnike vadb si lahko ogledate na povezavi [tukaj](#).

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-dihhalno 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 ohraniti 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 ritmični energični glasbi boste ne glede na predznanje izboljšali telesno pripravljenost in oblikovali telo.

ZUMBA 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-dihhalno vzdržljivost in izboljšuje koordinacijo.

MOBILNOST je vadba, usmerjena v izboljšanje aktivne gibljivosti in ohranjanje polnega obsega gibanja v sklepih. Z zaporedjem nadzorovanih gibov in poudarkom na zavedanju dihanja učinkovito zmanjšuje togost, pospešuje regeneracijo ter zmanjšuje tveganje za poškodbe. Vadba pomaga umiriti telo in um, izboljšuje telesno držo ter omogoča lahkotno in varno gibanje pri vseh vsakodnevnih in športnih dejavnostih.

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 ohranяти gibljivost, moč in ravnotežje – ključne dejavnike za dolgoživost in samostojnost v vsakdanjem življenju. Vadba v vodi prinaša tudi sprostitve, 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.

VADBA V MANJŠI SKUPINI V NOTRANJEM BAZENU

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 ohranяти 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. V kolikor imate izrazite zdravstvene težave ali kronična obolenja, se pred obiskom vadbe posvetujte z zdravnikom specialistom.

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