

# KRATEK OPIS VADB ZA ODRASLE

## 1. FUNKCIONALNA VADBA

Je visoko intenzivna vadba, ki je individualno prilagojena vsakemu vadečemu posebej. Izvajajo se kompleksnejše in zahtevnejše vaje za razvoj moči, izboljšanje koordinacije, gibljivosti, ravnotežja ter aerobne vzdržljivosti. Vaje se izvajajo z lastno telesno težo ali s pomočjo različnih pripomočkov, kot so na primer uteži, bosu žoga, elastični trakovi, TRX trakovi, kolebnice, ovire.

## 2. FIT VADBA

Je večinoma nižje intenzivna vadba, ki vključuje manj zahtevne vaje. Vaje se izvajajo pretežno z lastno težo ter vključuje tudi uporaba različnih lažjih pripomočkov, kot so elastični trakovi in uteži. V uvodnem in v zaključnem delu vadbe se posveča predvsem mobilnosti, raztezanju in koordinaciji. Vadba vključuje vaje za izboljšanje moči, vzdržljivosti, koordinacije in gibljivosti. Primerna je za manj in srednje zmogljive posameznike, starejše osebe ter osebe z morebitnimi lažjimi poškodbami.

## 3. TEK

Vadba vsebuje elemente aerobnega in anaerobnega treninga vzdržljivosti v kombinaciji s tehniko teka. Vadba vsebuje oblike teka kot so daljša, neprekinjena oblika teka in tek na krajše oziroma daljše razdalje v intervalni obliki. V vadbo so vključene tudi vaje za moč in razteg ter vaje za stabilizacijo sklepov. Vadba je namenjena srednje treniranim rekreativcem in seniorjem.

## 4. PILATES

Pilates je ena izmed vadbenih metod namenjena stabilizaciji trupa, ki povezuje krepilne in raztezne gimnastične vaje. Pri vadbi se sistematično ukvarjamo z mišicami, ki so pri ostali športni vadbi premalo ali napačno obremenjene. Glavni namen vadbe je krepitev mišic trupa, mobilizacija hrbtenice in izboljšanje gibljivosti. S sistematičnim pristopom želimo izboljšati telesno držo in odpraviti bolečine v hrbtu. S krepitvijo mišici medeničnega dna želimo preprečiti pojav inkontinence (uhajanje urina), ter izboljšamo ravnotežje in koordinacijo. Namenjen je tako ženskam kot tudi moškim, ki želijo izboljšati zavedanje lastnega telesa in odpraviti napačne gibalne vzorce.

## 5. VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Vadba za zdravo hrbtenico bo potekala pod nadzorom kineziologov. Vaje za zdravo hrbtenico so pripravljene kot del preventivnega programa, lahko pa pomagajo omiliti ali popolnoma odpraviti tudi že nastale težave. Vsekakor je pri oboleli hrbtenici potrebna posebna previdnost in pazljivost. Če imate s hrbtenico resne težave, vas prosimo, da se pred odločitvijo o vadbi posvetujete z zdravnikom.

Vaje se izvajajo počasi, brez hitrih in nepredvidljivih gibov. Pri vadbi uporabljamo različne pripomočke, kot so palice, elastični trakovi, male žoge, velike žoge, masažne žogice in kasneje tudi lahke uteži. Med vadbo dajemo poseben poudarek tudi pravilnemu dihanju. O pravilnosti diha se boste podučili tekom vadbe. Vaje, zajete v vadbenem programu »zdrava hrbtenica« bodo okrepile vaše hrbtne in trebušne mišice. Vadba bo individualno prilagojena vsakemu posamezniku.

## 6. PLAVANJE

Pri programu plavanja se izboljšuje mišična moč ter vzdržljivost. Tekom programa se spozna različne tehnike plavanja (prsno, kravl, hrbtno, delfin) in usvoji koordinacijo rok in nog, ki je potrebna za pravilno izvajanje plavalne tehnike. Končni cilj je preplavati čim daljšo razdaljo brez »rušenja« tehnike. Namenjena je tako manj zmogljivim kot dobro zmogljivim posameznikom, saj pri programu plavanja za odrasle izvajamo 5 različnih skupin, ki so si glede na zahtevno telesno zmogljivost in plavalno znanje različni. Izvajamo programe od osnovnega plavanja 1 do nadaljevalnega plavanja 3.