

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. 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.

3. VADBA Z UTEŽMI

Vadba z utežmi je primerna tako za moške kot ženske ne glede na starost in fizično pripravljenost, saj si obremenitev (težo uteži) prilagodi vsak posameznik sam. Je vadba, ki omogoča hitro, učinkovito in varno pot do oblikovanja telesa. Vaje se izvajajo tako z lastno težo kot tudi z različnimi pripomočki in številnimi utežmi. Vaje in treningi bodo zelo raznoliki z namenom razvijanja moči, koordinacije, vzdržljivosti, gibljivosti. V eni uri se skozi uvodni ogrevalni del prebijemo v glavni del, kjer aktiviramo mišice celega telesa, v zaključnem delu pa naredimo različne raztezne vaje in vaje za sprostitev. Vadba bo potekala ob odlični glasbi, dobrim vodstvom in ob športnem vzdušju.

4. VADBA Z ELEMENTI JOGE

Vadba je sestavljena iz več vrst stilov od: Ashtange Vinyase, Surjasakti joge, Sivanande joge, Bikram joge. Gre za »dinamično power jogo«, primerna za ljudi vseh starosti. Za pravilno izvajanje položajev je zaželeno določena stopnja telesne pripravljenosti. Vadba je bolj intenzivna od klasične »hatha« joge ter temelji na pravilnem dihanju, položaju telesa in sprostitvi, spiritualnost pri tem ni obvezna. Namenjena tako rekreativcem, kot tudi manj zmogljivim posameznikom.

5. 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.