

OPIS VADB ZA ODRASLE

FIT VADBA

Je vadbeni program, zasnovan kot nizko intenzivna telesna aktivnost, ki vključuje manj kompleksne vaje, primerne za posameznike z različnimi ravnmi telesne pripravljenosti. Vaje se izvajajo pretežno z lastno telesno težo, pri čemer se pogosto uporabljajo tudi lažji pripomočki, kot so elastični trakovi, manjše uteži in druge pripomočke, namenjene ciljni krepitvi mišic.

Vadba zajema vaje za razvoj mišične moči, vzdržljivosti, vaje koordinacije ter gibljivosti. Zaradi nizke intenzivnosti in progresivne narave je vadba primerna tudi za posameznike z zmanjšano telesno zmogljivostjo, starejše odrasle in osebe z lažjimi poškodbami. Fit vadba je idealna za vzdrževanje splošne telesne pripravljenosti ter preventivo pred poškodbami, saj krepi tako stabilizacijske kot dinamične sposobnosti telesa. Namenjena je predvsem tistim, ki želijo postopno izboljšati svojo kondicijo, ne da bi obremenjevali sklepe in mišice.

FUNKCIONALNA VADBA

Je visoko intenzivna vadba, ki je individualno prilagojena vsakemu vadečemu posebej. Funkcionalna vadba je pristop k telesni pripravi, ki temelji na vajah, oblikovanih za izboljšanje zmogljivosti posameznika pri izvajanju kompleksnih, večdimenzionalnih gibalnih vzorcev, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju ali specifičnih športnih situacijah. Vadba vključuje gibanja, ki vključujejo večje mišične skupine hkrati ter posnemajo naravne, biomehanično učinkovite gibe, kot so sklanjanje, dvigovanje, potiskanje, vlečenje, zasuki in premikanje v različnih ravninah.

Cilj funkcionalne vadbe je izboljšati mišično moč, stabilnost trupa, koordinacijo in gibljivost, kar povečuje sposobnost telesa za varno in učinkovito izvajanje vsakodnevnih opravil ter specifičnih športnih aktivnosti. Funkcionalna vadba prav tako zmanjšuje tveganje za poškodbe, saj razvija tako stabilizacijske kot tudi dinamične sposobnosti telesa, potrebne za učinkovito obvladovanje različnih gibalnih izzivov.

VADBA Z UTEŽMI

Učinkovita oblika krepilne vadbe, ki se osredotoča na razvoj mišične moči, vzdržljivosti in stabilnosti. Pri tej vrsti vadbe uporabljamo proste uteži, kar omogoča ciljno krepitev različnih mišičnih skupin. Vadba z je primerna za vse ravni telesne pripravljenosti, saj jo je mogoče prilagoditi glede na težavnost, obremenitev in potrebe posameznika. Cilj vadbe je povečanje mišične mase, izboljšanje mišične definicije ter splošne telesne moči, pri čemer se krepijo tudi stabilizatorji trupa, kar izboljšuje ravnotežje in kontrolo. Redna vadba z prispeva k povečanju kostne mase, izboljšanju metabolizma in zmanjšanju tveganja za poškodbe. Poleg tega izboljšuje koordinacijo in gibljivost, kar je koristno tako za športnike kot posameznike, ki želijo okrepiti telo za vsakodnevne dejavnosti. Vadba je priporočljiva tako za moške kot ženske, ki želijo povečati moč, izboljšati splošno telesno pripravljenost ali doseči boljše telesno kompozicijo z zmanjšanjem deleža maščobe in povečanjem mišične mase.

VADBA Z ELEMENTI JOGE

je vadbeni pristop, ki združuje tradicionalne jogijske položaje (asane), tehnike dihanja (pranajama) in sprostitvene metode, z namenom izboljšanja telesne gibljivosti, moči, ravnotežja in duševne sproščenosti. Elementi joge se uporabljajo za razvijanje globlje telesne zavesti, nadzor nad dihanjem ter za izboljšanje prožnosti in stabilnosti. Ta vrsta vadbe običajno vključuje počasnejše, kontrolirane gibe, osredotočenost na poravnavo telesa in tekoče prehajanje med položaji. Cilj vadbe z elementi joge je izboljšanje celostnega počutja, povezovanje telesa in uma ter vzpostavljanje ravnovesja med telesno močjo in sproščenostjo.

PILATES

Vadbena metoda, ki je osredotočena na stabilizacijo trupa in krepitev mišic, ki povezuje krepilne in raztezne gimnastične vaje z namenom izboljšanja telesne drža, gibljivosti ter mobilnosti hrbtenice. Sistematično se ukvarja z mišicami, ki so pogosto premalo aktivirane ali napačno obremenjene pri drugih oblikah telesne vadbe. Glavni cilj Pilatesa je krepitev globokih mišic trupa, s posebnim poudarkom na izboljšanju stabilnosti in funkcionalnosti telesa, kar prispeva k odpravi bolečin v hrbtu in izboljšanju splošne telesne drža. Poleg tega se s krepitvijo mišic medeničnega dna zmanjšuje tveganje za inkontinenco, medtem ko hkrati razvijamo ravnotežje, koordinacijo in telesno zavest. Pilates je primeren tako za moške kot ženske, ki si želijo izboljšati telesno zmogljivost, odpraviti napačne gibalne vzorce ter doseči boljše usklajevanje telesa in uma.

PLAVANJE

Tekom programa boste spoznali različne tehnike plavanja (prsno, kravl, hrbtno, delfin) in usvojili 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, tudi popolnim začetnikom, saj pri programu plavanja za odrasle izvajamo vadbo v 5 različnih skupinah, ki so si prilagojene glede na zahtevno telesno zmogljivost in plavalno znanje. Izvajamo programe od osnovnega plavanja 1 do nadaljevalnega plavanja 3.