



ŠPORT LJUBLJANA

Celovška cesta 25  
1000 Ljubljana  
T: 01 430 66 60  
E: info@sport-ljubljana.si  
www.sport-ljubljana.si

## VODENE VADBE

Šport Ljubljana v Fitnessu Tivoli in Fitnessu Vič ponuja pestro izbiro vodenih vadb. Nekatere vadbe so sezonske, zato niso na urniku čez celo leto. Prijave na vadbe so obvezne. Več informacij in urnike vodenih vadb najdete na spletni strani [FITNES TIVOLI](#) in [FITNES VIČ](#).

**PILATES** je nizko intenzivna vadba, ki se osredotoča na krepitvi mišic trupa ter manjših mišičnih skupin. S pilatesom povečujemo gibljivost telesa, izboljšamo telesno držo ter koordinacijo in ravnotežje. Ta vadba je odlična za preventivo pred poškodbami in bolečinami v križu ter je primerna za vse starostne skupine. Poudarek na pravilnem dihanju skrbi tudi za sproščen um.

**TNZ** je vadba za oblikovanje kritičnih delov telesa – trebuha, nog in zadnjice. Sestavljena je iz aerobnega dela na stepu ter skrbno izbranih krepilnih vaj, pri katerih povečujemo obremenitev z različnimi rekviziti, kot so trakovi, uteži ter male in velike žoge. Vadba je primerna za vsakogar in daje vidne rezultate v kratkem času.

**KARDIO & PUMP** je kombinacija kardio vadbe in vadbe z utežmi. Kardio del je namenjen dvigu srčnega utripa, pri čemer elementi niso zahtevni, saj skušamo doseči dvig srčnega utripa s hitrostjo izvajanja. Vadba z utežmi pa krepi celotno telo, omogoča hitrejšo pot do popolne postave, izgubo odvečne telesne maščobe ter oblikovanje telesa. Težavnost vadbe si posameznik prilagaja glede na obremenitev (uteži), kar jo naredi primerno za moške, ženske, mlajše in starejše.

**BOOT CAMP** je funkcionalna vadba, ki temelji na kombiniranju vaj z lastno težo in vaj z različnimi pripomočki. Primerna je za vse, ki si želijo v krajšem času izboljšati fizično pripravljenost in oblikovati telo. Zaradi intenzivnosti vadbe se vaš metabolizem pospeši, poraba kalorij pa se nadaljuje še ure po vadbi. Intenzivnost si vadeči prilagajajo sami, tako s hitrostjo izvajanja kot tudi z obremenitvijo.

**JOGA** je osnovna oblika vadbe, ki nam s številnimi položaji, njihovimi različicami in prilagoditvami nudi različne izzive ter nas uči upoštevati lastne meje. Ustvarja dobro podlago gibljivosti in splošne moči, izboljšuje ravnotežje ter omogoča tiho raziskovanje notranjih občutkov. Poudarek je na zavedanju diha, opazovanju delovanja uma in osredotočanju na sedanji trenutek.



**ŠPORT LJUBLJANA**

Celovška cesta 25  
1000 Ljubljana  
T: 01 430 66 60  
E: info@sport-ljubljana.si  
www.sport-ljubljana.si

**JUTRANJI FIT** je vadba, ki jo lahko izvajate pred službo, da poskrbite za svoje zdravje in se napolnite z energijo, kar vam omogoči lažje premagovanje dnevnih izzivov. Predstavlja intenzivnejšo vadbo z visoko porabo kalorij, kar vas pripravi na nov dan. Vključuje načela funkcionalne vadbe in metaboličnega treninga, kar omogoča veliko porabo kalorij, povečanje gibljivosti ter ohranjanje vzdržljivosti. Učinek treninga je viden cel dan, saj boste zaradi povečanega metabolizma tudi v mirovanju porabili več kalorij. Občutek zadovoljstva po treningu je zagotovljen! V toplejših mesecih bomo vadbo predstavili v naravo.

**ZUMBA** je vadba, ki jo lahko opišemo kot ples in zabavo, saj združuje oboje. Gre za vadbo, pri kateri s plesnimi gibi ob latinskoameriški glasbi krepite in oblikujete celo telo. Sestavljena je iz enostavnih plesnih korakov in nezahtevnih krepilnih vaj, ob energični glasbi pa se ustvari sproščeno plesno vzdušje, ob katerem pozabite, da se potite. Zatorej, priplešite si dobro postavo!

**VADBA ZA SENIORJE** je nizko intenzivna vadba, prilagojena starejši populaciji, ki si želi izboljšati kakovost življenja. Težave, kot so bolečine v sklepih in hrbtenici, nabiranje maščobe ter upad telesne kondicije, se z leti stopnjujejo. Z redno telesno vadbo lahko izboljšamo splošno počutje in vitalnost ter vplivamo na prezgodnji pojav osteoporoze, ohranjamo telesno težo, skrbimo za zdravje srca in blažimo simptome menopavze. Telovadba je najcenejše zdravilo in najbolj učinkovito sredstvo proti staranju.

**PRIPRAVE NA SMUČARSKO SEZONO** (sezonska vadba) se začne v obdobju, ko so temperature vedno bolj zimske in se pripravlja smučarska oprema. Če smo poletne mesece prelenarili in se izogibali športnim aktivnostim, se možnost poškodb pri smučanju močno poveča. Prvi dan smučanja lahko gre brez težav, naslednji dan pa se pogosto pojavita utrujenost in nezbranost, kar poveča možnosti za poškodbe. Da vam Šport Ljubljana pomaga, smo letos pripravili program za smučarsko predpripravo, ki je nastal v sodelovanju z učitelji smučanja in bordanja ter osebnimi trenerji. Poudarek vodenih skupinskih treningov bo na krepitvi mišic nog in vzdržljivosti, da boste zmogli celodnevno vijuganje, predvsem pa na preventivni utrditvi mišic stabilizatorjev sklepov, s čimer boste preprečili poškodbe in obrabe. Program se osredotoča na celovito pripravo telesa na izzive smučanja.



**ŠPORT LJUBLJANA**

Celovška cesta 25  
1000 Ljubljana  
T: 01 430 66 60  
E: info@sport-ljubljana.si  
www.sport-ljubljana.si

Poudarek je na treh ključnih segmentih treninga: krepitev spodnjega dela telesa (noge), izboljšanje aerobnih sposobnosti ter ravnotežja. Poleg tega se izvajajo vaje za krepitev zgornjega dela telesa in trupa. Smiselno je opraviti vsaj dva obiska na teden, skupno pa vsaj osem obiskov omenjene vadbe pred začetkom smučarske sezone. Priporočamo, da začnete s pripravami čim prej, saj telo potrebuje svoj čas.

**TEKAŠKA VADBA** je ena najbolj osnovnih oblik rekreacije, ki se je poslužuje vedno več ljudi. Tek od telesa zahteva veliko več kot le dobro kondicijsko pripravljenost; pomembna je tudi moč mišic, ki nam pomaga hitreje in učinkoviteje teči, ter dobra gibljivost in stabilnost telesa, kar zmanjšuje možnost poškodb. S pomočjo usposobljenega kadra vam vodena tekaška vadba, ki poteka v okviru Fitnesa Tivoli in Fitnesa Vič, omogoča drugačen pristop k pripravam na tek. Namen vadbe je nadgradnja vašega klasičnega tekaškega treninga, saj se osredotoča na vzdržljivost, gibljivost, stabilnost, moč in preventivo pred poškodbami. Vadba je namenjena vsem tekačem, tako izkušenim kot začetnikom. V primeru slabega vremena se vadba izvaja v dvorani.

**PARTYROBICS CARDIO-DANCE** je angleška kombinacija besed "party" (zabava) in "aerobics" (aerobika). Ena ura (60 min) te disko-fitnes vadbe je sestavljena iz 15 neprekinjenih, enostavnih koreografij ob mešanici popularne glasbe s pridihom različnih plesnih stilov. Ključna so osvobajajoča občutja ob energiji glasbe, naši plesi pa ohranjajo preprostost aerobike, kar jih naredi primerne za vsakogar.

**CREATIVE JOGA** je ustvarjalna različica prakse hatha joge. Program ponuja velik napredek v telesnih sposobnostih (moči, razteznosti, koordinaciji). Pripomočki, ki jih pri raziskovanju uporabljamo, so žoge, uteži, drsniki, elastični trakovi, palice in drugo. Tečaj je primeren za začetnike in napredne praktikante, ki so radovedni, aktivni in radi raziskujejo.

**POZOR - če imate kakršne koli zdravstvene težave, se pred obiskom vadbe posvetujte s svojim zdravnikom.**