

OKVIRNA NAVODILA ZA VADBO - A, B, C, PROGRAM

REDNO, KORISTNO, VSESTRANSKO

A TELESNA DEJAVNOST, KI KREPI ZDRAVJE

Pol ure zmernega gibanja dnevno (da se rahlo ogrejemo in globlje zadihamo) je dovolj, da koristimo zdravju. Primer takih aktivnosti: hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, hoja in tek na smučeh, vrtnarjenje, košenje trave, pomivanje oken in avta, hoja do službe in trgovine...

Dodatno korist srčno žilnemu zdravju nudi **vadba vzdržljivosti**. To je vadba, pri kateri se močneje zadihamo in oznojimo. Izvajamo jo 3 do 5 krat tedensko, vsakič vsaj 20 minut. Pred vadbo se ogrejemo in po vadbi ohladimo. Podrobnejša navodila najdete na zadnji strani zgibanke. Programi v športnih društvih.

B C

B VADBA MOČI

Vsebuje naj vaje za roke in noge, upogibanje, iztegovanje in odklanjanje trupa. Uporabljamo gimnastične vaje, vaje z utežmi in vaje na trenažerjih. Za vsako mišično skupino opravimo 2 do 3 krat po 12 do 15 ponovitev.

A C

C VADBA GIBLJIVOSTI

Vsebuje naj raztezanje istih mišičnih skupin kot pri vadbi moči. Za vsako mišično skupino opravimo 3 x 20 do 30 sekund raztezanja v ravnotežnem položaju.

A B

V prazen okvirček oznašite dneve, ko ste bili bolni. Za dneve aktivnih oddihov obkrožite datum.

A B C

Vsaka vadba (A, B, C) naj pride na vrsto vsaj dvakrat tedensko posamično ali združeno.

P

PREVERJANJE SPOSOBNOSTI, OPTIMALNEGA OBSEGA TER INTENZIVNOSTI VADBE: PRED ZAČETKOM VADBE IN VSAJ 1 X LETNO SVETUJEMO PREGLED ZDRAVSTVENEGA STATUSA IN TELESNIH SPOSOBNOSTI TER SVETOVANJE PROGRAMA VADBE. SVETUJE NAJ VAM USTREZEN STROKOVNJAK ZDRAVSTVENE ALI ŠPORTNE ORGANIZACIJE.

Upošteвайте lastno odgovornost pri izbiri programov. Navodila so pripravili strokovnjaki inštituta za šport.

NARAVA NAJVEČJI ŠPORTNI OBJEKT

JANUAR	FEBRUAR	MAREC	APRIL	MAJ	JUNIJ	JULIJ	AVGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C	1 A B C
2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C	2 A B C
3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C	3 A B C
4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C	4 A B C
5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C	5 A B C
6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C	6 A B C
7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C	7 A B C
8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C	8 A B C
9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C	9 A B C
10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 A B C	10 A B C
11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 A B C	11 A B C
12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 A B C	12 A B C
13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 A B C	13 A B C
14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 A B C	14 A B C
15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 A B C	15 A B C
16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 A B C	16 A B C
17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 A B C	17 A B C
18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 A B C	18 A B C
19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 A B C	19 A B C
20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 A B C	20 A B C
21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 A B C	21 A B C
22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 A B C	22 A B C
23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 A B C	23 A B C
24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 A B C	24 A B C
25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 A B C	25 A B C
26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 A B C	26 A B C
27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 A B C	27 A B C
28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 A B C	28 A B C
29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 A B C	29 A B C
30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 A B C	30 A B C
31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C	31 A B C



1+1 GRATIS OB NAKUPU DNEVNE VSTOPNICE ZA BAZEN VAM DRUGO PODARIMO

Ponudba velja ob predložitvi 1 kupona za nakup 1 dnevne vstopnice za bazene Term Zreč, od ponedeljka do petka in ne velja ob pranih in slovenskih šolskih počitnicah. Osnova ponudbe je uradni cenik. Ponudba velja do 31. 12. 2013. Info: 03/75 76 268



PODARIMO WELLNESSVOUCHER V VREDNOSTI 15,00 €

Ponudba velja ob predložitvi 1 kupona za nakup Tajske masaže z izbranimi olji (90 min) ali Masaže z mošnjički pohorskih zelišč (60 min), od ponedeljka do petka do 31. 12. 2013. Ostali popusti in nakup darilnih bonov se izključujejo. Info: 03/75 76 344



PODARIMO 7,00 €

Ponudba velja ob predložitvi 1 kupona za za merjenje kostne gostote v Termah Zreče, v času do 31. 12. 2013. Osnova ponudbe je uradno veljaven cenik. Ostali popusti in nakup darilnih bonov se izključujejo. Info: 03/75 76 293