



SKUPNI TEK ZA ZDRAVJE

Sobota, 22.10.2016

V okviru programa kongresa bo v soboto 22. oktobra 2016 organizirana tekaška vadba za udeležence kongresa. Prijavljeni na kongres ste vabljeni, da se pridružite tekaški vadbi različnih zahtevnosti, od začetnikov do izkušenih tekačev. Vadbo, pri kateri se boste sprostili in v dobri družbi ter prijetnem morskem okolju naredili nekaj dobrega zase in za vaše zdravje.

Naš slogan je »Skupaj tečemo za zdravje«. Pokrovitelja teka bosta Zlata Štiblar Kisić, univ. dipl. prav., generalna direktorica Onkološkega inštituta Ljubljana in prim. dr. Ivan Eržen, direktor Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Vsi skupaj bomo pod vodstvom Mateja Pogačarja univ. dipl. prof. športne vzgoje in koordinatorja ter enega od trenerjev vadbe Ambasadorjev teka OIL pod okriljem Akademskega atletskega društva Slovan (AADS), razvrščeni v štiri skupine: popolne začetnike, rekreativce, preventivno skupino in tiste, ki že redno tečejo.

Tek je lahko pomemben ventil vsakodnevnih napetosti, odličen način sproščanja, sredstvo za zmanjšanje duševnih stisk ob različnih življenjskih situacijah, ki se lahko pojavljajo ob vsakodnevem delu. Redna telesna aktivnost je pomemben dejavnik obrambe pred različnimi stresnimi situacijami.

Vadba je brezplačna. Število udeležencev ni omejeno.

NAVODILA

Udeleženci pridejo sklop predavanj, ki bo potekal od 11.30 do 12.30 ure že oblečeni za vadbo. Po kratkem odmoru bo zbor vseh udeležencev v avli, kjer se razvrstijo po skupinah (glede na predhodno prijavo v skupino ob prijavi na kongres). Vsaka skupina nato izvede svoj trening, ki traja eno uro in pol.

S seboj imejte športno opremo in dobro voljo, za ostalo bodo poskrbeli vrhunski strokovnjaki s področja kondicijske vadbe.

TEKAŠKE SKUPINE

V preventivni

skupini bo 10 vadečih na enega trenerja.

V ostalih skupinah bo 20 vadečih na enega trenerja.

• Začetniki

Vadba sestavljena iz metod za razvoj vzdržljivosti primernih za začetnike (kombinacija hoje in teka), vaj za spoznavanje tehnike teka in vaje za moč in gibljivost nižje intenzivnosti.

Skupina je primerna za osebe, ki še niso tekle, šele pričenjajo s tekom in/ali ne zmorejo več kot 5 km neprekinjenega teka.

• Splošna skupina

Vadba sestavljena iz osnovnih metod za razvoj vzdržljivosti (neprekinjena metoda teka, fartlek) in vaj za izboljšanje tehnike teka ter vaj za moč in gibljivost vseh pomembnih mišičnih skupin.

Skupina je primerna za osebe, ki lahko neprekinjeno tečejo v lastnem tempu 1 uro ali več.

- **Napredna skupina**

Vadba sestavljena iz naprednih metod za razvoj vzdržljivosti (intervalnih tekov, tempo tekov) in vaj za izboljšanje tehnike teka ter vaj za moč in gibljivost višje intenzivnosti.

Skupina je primerna za osebe, ki lahko pretečejo 10 km v manj kot 50 minut – moški / 55 minut – ženske in se bolj ali manj redno udeležujejo tekmovanj.

- **Preventivna skupina**

Vadba sestavljena iz preventivnih (krepilnih in razteznih) vaj pred poškodbami, vzpostavitve in ohranjanja statike telesa, krepitve globokih stabilizatorjev trupa in senzomotorične vadbe za lokomotorni sistem.

Skupina je primerna za osebe, ki ne morejo teči (zaradi poškodb, bolečin,..) oz. zaradi poškodb lahko tečejo samo krajše razdalje. Pri prijavi je obvezna navedba poškodbe ali bolečine in morebitnih zadržkov pri vadbi navedenih iz strani osebnega zdravnika.

OPREMA

Športni copati, športna oblačila primerna vremenu, plastenka z vodo, penasta ležalka.

Kje bo vadba

Vadba bo izvedena zunaj v okolici hotela. V primeru slabega vremena bo tekaški del vadbe zunaj, vaje za moč in gibljivost pa v dvoranh hotela. Udeleženci naj imajo s seboj še čiste copate za dvorano in majico za preobleči.

Prijavite se v eno od štirih zahtevnostnih skupin preko [povezave](#).

Se vidimo v Portorožu.