

## **ŠPORTNA VADBA V OKVIRU KONGRESA**

### **Sobota, 22.10.2016**

V sodelovanju z Akademskim atletskim društvom Slovan, smo za vse udeležence kongresa pripravili tekaško vadbo 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.

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

### **Program**

8:00 – 8:45 Predavanje, predstavitev (dr. Kozjek, dr. Ivanuš, Lokajner)

9:00 – 10:30 Tekaška vadba po skupinah

Vadba je brezplačna. Število udeležencev ni omejeno.

### **Navodila**

Udeleženci pridejo na uvodno predavanje že oblečeni za vadbo. Po predavanju bo kratek odmor in 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 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 dvoranah hotela. Udeleženci naj imajo s seboj še čiste copate za dvorano in majico za preobleči.