



Se ne gibate dovolj?
Želite spremeniti svoj življenjski slog,
a ne najdete prave motivacije?

PRIDRUŽI SE BREZPLAČNI VADBI ZA TELESNO NEDEJAVNE ODRASLE (18 +)

FUNKCIONALNA VADBA

**Zdaj to lahko spremenite –
brezplačno in pod strokovnim
vodstvom!**



Izvedbo projekta »Zmigaj se do vadbe«
je omogočilo sofinanciranje Evropskega
socialnega sklada+, Evropske unije
in Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport.



KDAJ?

ponedeljek in četrtek, 18:00-19:00,

**od 2.10.2025 dalje
KJE?**

**Športni center Šempeter – Vrtojba, Polje
5, Šempeter pri Gorici**

IZVAJALEC

Luka Luzar, prof. športne vzgoje

KONTAKT

info@drustvo-gas.si

Funkcionalna vadba je vadba, ki vključuje naravne gibe, pomembne za vsakodnevno delovanje (počepi, izpadni koraki, dvigi, potiski). Funkcionalna vadba ne le krepi mišic, temveč izboljšuje ravnotežje, koordinacijo, stabilnost in gibljivost, kar prispeva k zmanjšanemu tveganju za morebitne poškodbe.

Tematski sklopi zajemajo stabilizacijo in aktivacijo trupa, moč in gibljivost, vzdržljivost in koordinacijo ter preventiva poškodb in mobilnost.

Vadba je prilagojena različnim stopnjam telesne pripravljenosti, spodbuja sodelovanje, motivacijo in postopno napredovanje. Poudarek je na pravilni tehniki, funkcionalnosti gibov ter prenosljivosti v vsakdanje življenje.

Ciljna skupina so odrasli, ki niso telesno dejavni, ki želijo izboljšati telesno pripravljenost, zmanjšati tveganje za poškodbe in izboljšati kakovost življenja.



1. Prijava na vadbo

→ Obiščite spletno stran projekta »Zmigaj se do vadbe«: zmigajsedovadbe.olympic.si in izberite program vadbe.

2. Opravite spletni postopek vključitve v program športno-rekreativne vadbe

- Izberite program, ki vas zanima.
- Rešite anonimni vprašalnik o telesni dejavnosti in zdravstveni vprašalnik.
- Registrirajte se in izpolnite prijavi obrazec.
- Potrdite prijavo.

3. Kaj lahko pričakujete ?

- 60-urni programi vadbe (2x tedensko, 30 tednov).
- Zagotovljen standard kakovosti programov.
- Prilagojene vadbe za različne ciljne skupine.
- Vaditelji: strokovno izobraženi ali usposobljeni športni delavci.
- Skupine do največ 15 udeležencev.
- Začetne in končne meritve telesne zmogljivosti.
- Spremljanje napredka.
- Dobra družba in nova poznanstva.

4. Začnemo!

- Vadba poteka pod strokovnim vodstvom.
- Spremljate svoj napredek in redno izvajate teste telesne zmogljivosti.
- Začnite spreminjati svoje življenjske navade!
- Vztrajajte!

Pusti izgovore, izberi gibanje. Zmigaj se do vadbe!

Kje najdem pravo vadbo zame?



Zadostno telesno dejaven.

Ostanite aktivni in vzdržujte zdrav življenjski slog.

ČESTITKE, KAR TAKO NAPREJ!



Vpišem se v vadbo

Si primeren za vadbo v sklopu projekta »Zmigaj se do vadbe«. Vpiši svoje osebne podatke in dokončaj prijavo na izbrano vadbo.



Že pridno vadim!

Redna vadba = boljše počutje, več energije, manj tveganj za bolezni!

1

2

IZBERI VADBO

Izberem si vadbo, ki je blizu in mi ustreza.



3a

3b

Nezadostno telesno dejaven.

VPRAŠALNIK O TELESNI DEJAVNOSTI

Izpolnim vprašalnik o trenutni stopnji telesne dejavnosti.

4

Izpolnim vprašalnik o pripravljenosti na telesno dejavnost

VPRAŠALNIK O PRIPRAVLJENOSTI NA TELESNO DEJAVNOST

5

Sem primeren kandidat za vadbo.

6

7

4a

Ker si označil, da imaš zdravstvene težave, te prosimo, da izpolniš še zdravstveni vprašalnik.

ZDRAVSTVENI VPRAŠALNIK

4b

Zaznali smo morebitna zdravstvena tveganja, zato trenutno izbrana vadba zate ni priporočljiva. Obrni se na bližnji Center za krepitev zdravja (CKZ) ali Zdravstvenovzgojni center (ZVC). Tam se udeleži preventivnih obravnav za opolnomočenje posameznika za spremembo gibalnih navad. Po zaključku boš varno pripravljen na izbrano vadbo.

