

Rekreativno plavanje za odrasle (10-urni tečaj)

Prispeval Administrator

Nedelja, 06 Marec 2011 13:39 - Zadnjič posodobljeno Ponedeljek, 15 Avgust 2016 14:24



REKREATIVNO PLAVANJE ZA ODRASLE (10-urni začetni oz. nadaljevalni tečaj plavanja)

Vadba v vodi je koristna in priporočljiva, ker izkorišča navidezno breztežnost v vodi. Med vadbo so zato naši sklepi (predvsem hrbtenica) minimalno obremenjeni. V vodi ne prihaja do poškodb, saj se zaradi upora vode ne da izvajati sunkovitih, hitrih in nekontroliranih gibov, ki pogosto pri drugih športih povzročajo poškodbe.

KOMU JE PROGRAM NAMENJEN:

Program je namenjen vsem odraslim neplavalcem, pa tudi tistim plavalcem, ki plavajo "po domače" in se želijo naučiti osnovne oz. nadaljevalne tehnike prsnega plavanja, ter v svoj urnik vključiti redno tedensko vadbo

TRAJANJE PROGRAMA:

Celoten program bo trajal **10 ur** in bo potekal **2-krat tedensko**

TERMINI:

Objavljeni so pod rubriko [Urniki](#)

KRAJ IZVEDBE PROGRAMA:

Notranji bazen na **ŠC Police**

Rekreativno plavanje za odrasle (10-urni tečaj)

Prispeval Administrator

Nedelja, 06 Marec 2011 13:39 - Zadnjič posodobljeno Ponedeljek, 15 Avgust 2016 14:24

URNIK:

Objavljeni so pod rubriko [Urniki](#)

CENA:

Objavljena pod rubriko [Ceniki](#)

PROGRAM DELA:

- učenje pravilne koordinacije osnovne tehnike prsno;
- nadgradnja osnovne tehnike prsno z izdihom v vodo;
- izboljšanje vzdržljivosti pri plavanju.

CILJ VADBE:

Plavanje je ena izmed boljših oblik rekreativne vadbe, hkrati pa nudi odlično obliko aerobne obremenitve.

Kot vsaka aerobna vadba je tudi vadba v vodi koristna za regulacijo krvnega pritiska, zmanjšanje nevarnosti kardiovaskularnih bolezni, povečanje maksimalne potrošnje kisika, zmanjšanje celotnega holesterola, izboljševanje dihanja zaradi vlažnega zraka, kontroliranje telesne mase in telesne sestave,...