

## **TELOVADBA V VODI ZA ODRASLE**

**VSAK TOREK OD 20:00-21:00  
CENA 40EUR/MESECE**

- vodena vadba v vodi za ODRASLE
- vadba poteka v malem rehabilitacijskem bazenu (nizka voda)
  - tempertura zraka: 30 stopnj**
  - temperatura vode: 29 stopinj**
- utrujenost, glavoboli, bolečine v mišicah, otekanje sklepov, izguba mišične mase, oslavljen imunski sistem, težave s spanjem, koncentracijo, mišljenjem, pospešeno bitje srca, težave z dihanjem in slabo počutje po telesnem naporu so posledice raznih prebolelih bolezni.
- gibanje v vodi ugodno vpliva na: boljši kapaciteti pljuč, izboljšanju mišičja, ravnotežja
- vadba bo vključevala vadbo mišic, udeleženi pri dihanju preko vaj za izdihovanje v vodo, vaje za ravnotežje, gibljivost in mišično moč

**PK RADOVLJICA**

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Tokio 2020:** Špela Perše, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić

