



Varna vadba v sistemu programa Slovenija je FIT (SLOfit)

GREGOR JENKO

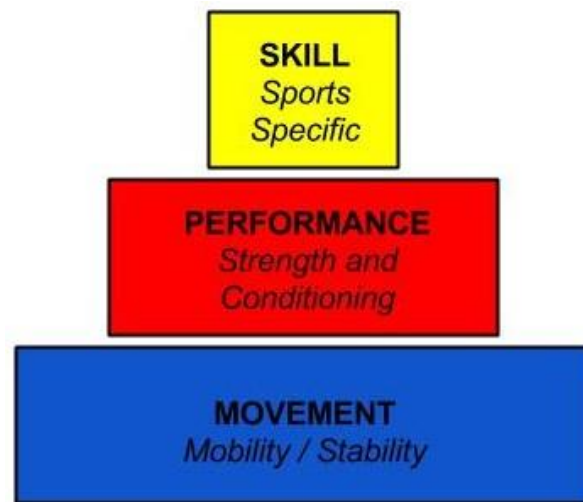
GIBANJE IN ZDRAVJE

- ▶ JE TELESNA AKTIVNOST LAHKO ZDRAVILO?
- ▶ NAJPOGOSTEJŠE PATOLOGIJE (bolezni srca in ožilja, presnovne motnje,..)
- ▶ SODOBNI NAČIN ŽIVLJENJA (sedenje, drža,..)

- ▶ KAJ PA ŠPORTNE POŠKODBE?

FUNKCIONALNOST GIBANJA

- ▶ FUNKCIONALNO= KAKOVOSTNO (varno in učinkovito!)
- ▶ ANALIZA MEHANIKE GIBALNEGA VZORCA!



- ▶ ŠIRŠI KOT BODO TEMELJI, STABILNEJŠA BO PIRAMIDA

GIBANJE JE VEŠČINA

- ▶ „FIRST MOVE WELL, THAN MOVE OFTEN“ (Gray Cook)
- ▶ Z UČINKOVITOSTJO GIBANJA LAHKO ODPRAVIMO MARSIKATERE KRONIČNE BOLEČINE V SKLEPIH (delujmo pri VZROKIH in ne POSLEDICAH!)