A low-angle, close-up photograph of two runners in motion on a paved surface. The focus is on their legs and feet, showing the muscular structure and the tread of their running shoes. The background is blurred, suggesting an outdoor setting with trees and a bright sky. The text is overlaid in the upper left quadrant.

**Športne priprave, diagnostika,
rehabilitacija in preventiva
vrhunskih in rekreativnih
športnikov**

Aktivne športne priprave v objemu narave.

Za vrhunske in rekreativne športnike.

V Terme Krka na intenzivne športne priprave, kondicijske treninge, športne vikende, specialistične športne preglede ali rehabilitacijo.

Za doseganje dobrih ali celo vrhunskih rezultatov potrebujejo športniki odlične razmere – potrebne športne zmogljivosti za popolne priprave, vrhunsko namestitvev in prehrano, naravno zeleno okolje in navsezadnje tudi pomoč izkušenih strokovnjakov, ki pripomorejo k dobremu načrtovanju in vrhunski izvedbi vadbenih programov.

Čudovita dolenska in primorska pokrajina z vso potrebno športno in hotelsko infrastrukturo vabita, da ju raziščete, ob tem pa bodo vaše priprave v Termah Krka tudi odlična odskočna deska za doseganje vrhunskih rezultatov. In to je naš skupni cilj.

Hotel Šport

Za vse, ki sledite svojim strastem in preživljate čas športno in aktivno.

Pričakujemo vas v prijetnem hotelu z 89 udobnimi in okusno opremljenimi sobami z balkonom ali teraso z odličnim razgledom. Vse sobe so opremljene s televizorjem s satelitskimi programi, telefonom, radiem in minibarom, podaljšanimi posteljami (210 cm), nekaj pa smo jih opremili posebej za športnike, in sicer tako, da boste lahko tu še bolj povečali svojo telesno spretnost in moč – s pomočjo boksarske vreče, letvenika, trakov za vadbo z lastno težo (TRX), žoge za ravnotežje in droga za obešanje.

Poleg vsega tega pa so vam pri nas na voljo še plavanje v novem termalnem bazenu in savnanje v novih savnah (finski in turški), ki imajo tudi letno teraso, pa številne velneške in druge storitve za športnike in, seveda, za vse že kar nepogrešljivi brezplačni brezžični internet.

V hotelu vam je na voljo tudi velika konferenčna dvorana z vso tehnično opremo, dvorana za sestanke in prostor za športno opremo.



Športne kapacitete

Športno-rekreacijski center Otočec

V neposredni bližini (70 m od hotela Šport****) se nahaja večnamenska športna dvorana velikosti 40 x 60 m, s točkovno elastično večnamensko športno podlago, ki je izdelana iz plasti elastične gumijaste podlage in zgornjega akrilnega sloja.

V dvorani so igrišča za:

- košarko (2 igrišči: 15 x 26 m) • rokomet (1 igrišče: 20 x 40 m) • dvoranski nogomet (1 igrišče: 20 x 40 m) • odbojko (2 igrišči: 9 x 18 m) • badminton (2 igrišči: 7,1 x 14,4 m) • borilne veščine – judo, karate, aikido, kendo • tenis (3 igrišča) • namizni tenis • ples • badmintona

Zunanja igrišča omogočajo igranje:

- tenisa – 6 peščenih igrišč • košarke, rokomet – asfaltno igrišče

Druge možne športne aktivnosti:

- golf (18 lukenj; 1,5 km od hotela Šport) • kolesarjenje po urejenih kolesarskih poteh • pohodništvo po označenih pohodniških poteh • tek • pustolovščine v pustolovskem parku • vadba v fitnesu • skikanje • raftanje • supanje in številne druge

Večje večnamenske dvorane in nogometna igrišča v bližini, tj. v Novem mestu (8 km od Otočca):

- športna dvorana Marof,
- športna dvorana Leona Štuklja,
- stadion Portoval (nogometno igrišče s travnato površino, nogometno igrišče z umetno travo, tekaška steza, oprema za skok v daljino, v višino in ob palici ter za met krogle, kladiva, diska in kopja),
- nogometno igrišče pri OŠ Bršljin,
- teniška igrišča Portoval.



Vse na enem mestu

Športnikom na pripravah na Otočcu ponujamo:

- polni penzion s samopostrežnimi obroki
- brezalkoholne pijače ob obrokih
- neomejeno kopanje v termalnem bazenu
- uporabo savn v hotelu
- uporabo fitnesa
- uporabo sejnih prostorov za sestanke in analize
- pranje dresov
- možnost kopanja v ostalih enotah Term Krka: Šmarješke Toplice in Dolenjske Toplice
- izvajamo diagnostiko, rehabilitacijo in preventivo pred poškodbami tudi posebne zdravstvene programe, in sicer v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice ter ob morju v Talasu Strunjan



Diagnostika, rehabilitacija in preventiva za vrhunske in rekreativne športnike

V Termah Krka odlično sodelujemo z ortopedi kirurgi, ki zdravijo vrhunske slovenske športnike – rehabilitacijo skrbno načrtujemo in spremljamo skupaj z našimi strokovnjaki in konziliarnimi sodelavci.

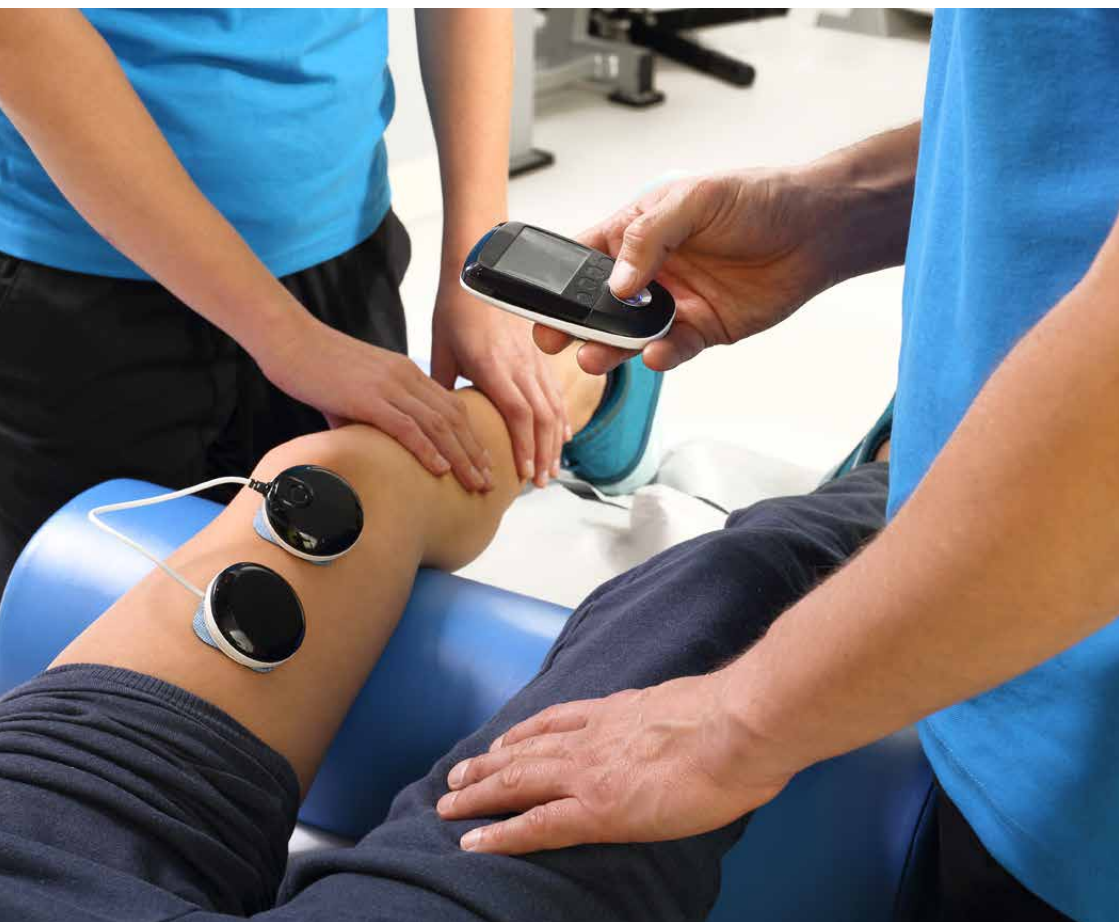
- **Kardiotrening** – Aerobna vadba z individualno načrtovanimi obremenitvami omogoča varen in učinkovit trening.
- **Višinski trening** – S pomočjo Višinske sobe opremljene s kolesarskim in veslaškim trenažerjem športnikom omogočimo simulacijo treninga na nadmorski višini tudi do 8.600m. S spreminjanjem parcialnega tlaka kisika v prostoru, se izzove adaptacijske mehanizme telesa, kar pospeši transport kisika v organizmu. S tem si obogatimo kri (Fe) in pridobimo na VO₂max.
- **Tanita – Analiza telesnih struktur** – Analiza telesnih struktur športniku in trenerju omogoča varno načrtovanje športnega treninga, saj z rezultati meritve pridobimo ključne informacije o telesni sestavi (mišična masa, maščobna masa, bazalni metabolizem, količina vode v telesu (hidriranost), kostna masa, fazni kot (indikator energijskega stanja celic v telesu), razporeditev mišične in maščobne mase po telesu, visceralna maščoba. Vse te informacije so ključne pri spremljanju športnika in odziva njegovega telesa na obremenitve (treninge, tekme). Na podlagi monitoringa telesnih struktur se prilagaja intenzivnost treninga, kar športniku omogoča optimizacijo telesne priprave.
- **Svetovanje o zdravi prehrani** – Individualno prilagojen jedilnik športnika je vedno bolj pomemben segment na športnikovi poti. S primerno odmerjenimi vnosi živil lahko podpremo organizem športnika in delujemo preventivno. Pri nas športnik dobi kompletno laboratorijsko sliko krvi in hormonske analize, kar nam omogoča vpogled v dogajanje v organizmu in energijske potrebe posameznika lažje diagnosticiramo. Prehrana športnika, trening in dobra regeneracija so ključni za zdravje in uspeh.
- **Cikloergometrija** – Namen testa je določiti anaerobni prag, da lahko posameznikov trening ustrezno prilagodimo glede na njegove zmožnosti, po končanem programu pa dokazujemo novo pridobljene zmožnosti. Pred testiranjem priporočamo tudi zdravniški pregled.
- **Ultrazvočna preiskava** mehkih tkiv je neinvazivna metoda opazovanja mehkih struktur (kite, mišice in ob sklepno vezivno tkivo) in sklepov. Omogoča zaznavanje (vnetnih) – patoloških sprememb, kar športniku pomeni vpogled v dogajanje znotraj ključnih struktur na varen način.
- **Laboratorijski izvidi** (lipidogram, Fe, CRP, Vit D, B12, folat, sladkor v krvi, HbA1c, TSH in test Melatonina in Kortizola). Z močno testno bazo izvidov dobimo vpogled v stresne mehanizme telesa in morebitne hormonske in krvne nepravilnosti, ki nam onemogočajo optimalno delovanje v športu in življenju nasploh.
- **Fizikalna terapija** (Kinezioterapija (propriocepcija, kooedinacija), Elektroterapija, Termoterapija, Mehanoterapija in drugi sodobni pristopi), s pomočjo strokovnjakov (ortoped in fizioterapevt ter kineziolog) in novih tehnologij omogočajo Vrhunski pristop pri reševanju gibalnih izzivov posameznika (bodisi v primeru poškodbe – rehabilitacija, ali pa v primeru optimizacije gibalnega sistema za vrhunske dosežke na športnih tekmovanjih.).

Posebne terapije za sanacijo športnih poškodb

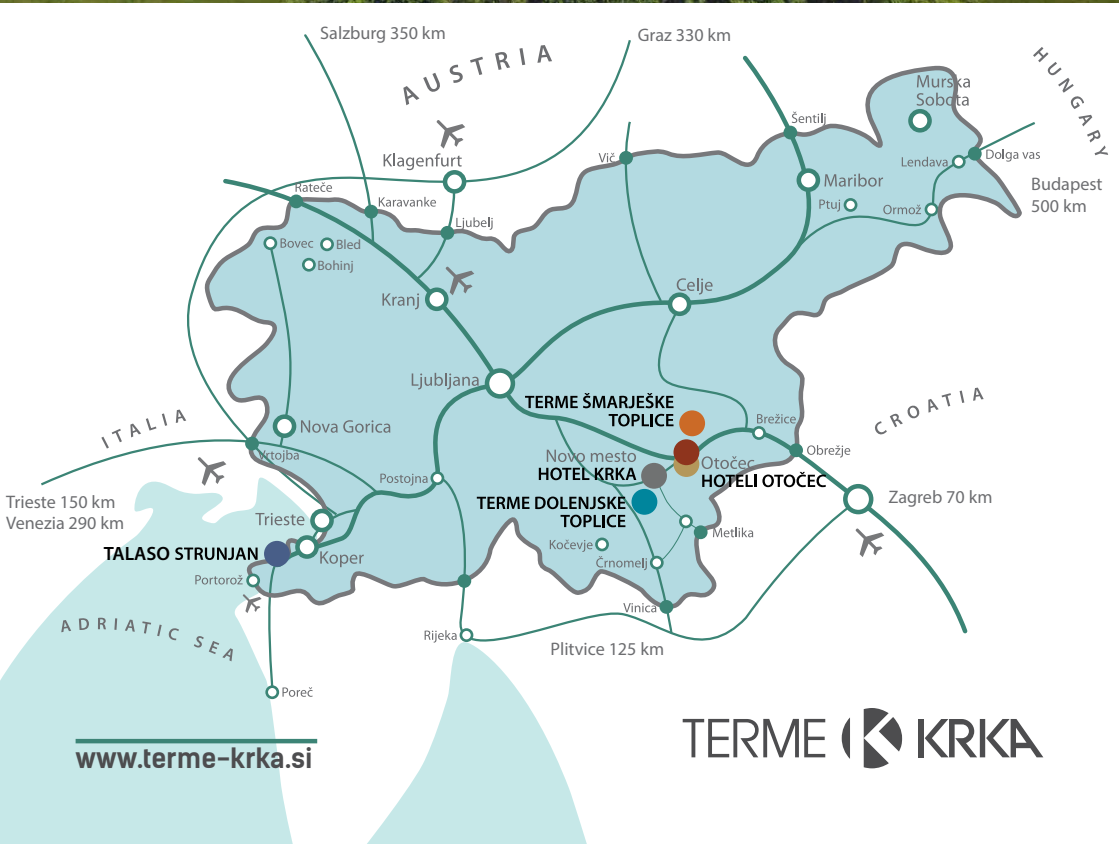
Da bi dosegli najboljše rezultate – čim hitrejšo in čim boljšo rehabilitacijo –, uporabljamo vrhunsko opremo in sodobne terapije.

- **Tecar** – Ta metoda spodbuja notranjo energijo telesa, z aktiviranjem ionov v telesnih tkivih, s tem pa pospeši naravne procese obnavljanja in deluje protivnetno. Pozitivni učinki so vidni že po prvi terapiji, bolečina je kmalu odpravljena, to pa poveča tudi učinkovitost poznejših postopkov.
- **Kineziotaping** – Z uporabo elastičnih lepilnih trakov povečamo učinkovitost fizikalne terapije in pospešimo rehabilitacijo. Ta tehnika izboljša mišične funkcije, kroženje telesnih tekočin in stabilnost sklepov ter zmanjša bolečine in otekline.

K rehabilitaciji športnih poškodb pristopamo individualno prilagojeno na zahteve in dinamiko športne discipline. Z interdisciplinarnim pristopom skušamo delovati celostno in zagotoviti varne pogoje za povrnitev športnika na najvišjo stopnjo fizične pripravljenosti.



I FEEL
SLOVENIA



www.terme-krka.si

TERME  KRKA