

# GREMO V NARAVO!

**Akcija Anje in Aktivite**

**Prihaja obdobje, ko bomo počasni odvrgli debelejša oblačila in ponovno zaživel v večjem sožitju z naravo. Za ljubitelje športa je to zagotovo najlepši obdobje, saj je vremenskih nevšečnosti manj, obenem pa je v zraku energija, ki se ji ne da upreti.**

**Text TINA PUSTOVRH, prof. šp. vzg. (novinarka Lepe & zdrave)  
Foto: UROŠ ZAGOŽEN, ARHIV ANJA**

**L**epo in toplo vreme premami celo tiste, ki se manj zanimajo za športne dejavnosti. Nič ne de, če se razlog velikokrat skriva v hitro bližajočem se poletju, glavno je, da se ljudje začnemo gibati in zdravo živeti. Nekateri vztrajajo naprej, drugi se zopet prepustijo zimski lenobi. Poznate to? Niste sami. V tem začaranem krogu se vrtijo množice.

Med njimi so bile vse do letošnjega leta tudi Nina, Karmen in Barbara - kandidatke akcije revije Anja, portala Njena.si in studia Aktivita. Odločile so se, da bodo

svojemu staremu življenjskemu slogu pomahale v slovo in stopile na novo, zdravo, aktivno in vitalno življenjsko pot. Brez ovinjarjenja. Po njej bodo korakale vsako minuto, uro, dan, teden, mesec in še vrsto let. Ker si tega tako zelo želijo, vemo, da jim bo to z našo pomočjo tudi uspelo. V tem trenutku začenjajo uživati v vsem, kar ponuja narava.

## Prvi športni koraki

so za začetnike vedno najtežji, še posebno za tiste, ki se s športom niso nikoli ukvarjali. Barbara,



Karmen in Nina niso nobena izjema. Ker so bile fizično slabo pripravljene, je bilo seveda treba začeti z osnovami. Kombinacija hitre hoje s počasnimi prehodi v tek ter vajami za krepitev (z lastno težo) je logičen začetek, ki

že prinaša lepe vidne prve rezultate. Želite vedeti, kako punce občutijo svoj vstop v aktivni svet športa?

Karmen je fizično že zelo napredovala in treningi se ji ne zdijo več tako naporni. Vaje vedno lažje izvaja in po vadbi ni več tako utrujena, v nasprotju z Barbaro, ki po treningih s trenerjem Petrom utrujenost še vedno čuti. Čeprav je fizično izčrpana, pa je obenem zadovoljna, ker končno skrbi za svoje telo. Nina priznava, da na njeno počutje vplivajo vremenske spremembe, kljub temu pa se na treningih zelo potrudi. Začela se je zavedati, da se ji telo že spreminja.

## Nordijska hoja

Ker je motivacija deklet vse večja, vreme ugodnejše, obenem pa je treba spremeniti vadbeno rutino, je namen ekipe iz studia Aktivita, da jih odpeljejo v naravo in s pomočjo strokovnjakov naučijo vse popularnejše nordijske hoje. No, pa saj vsi že veste, da je ta primerna za vse starosti in različno telesno pripravljene,

saj je mogoče stopnjo intenzivnosti prilagoditi sposobnostim vadečega.

Ker pa je narava včasih tudi muhasta in nepredvidljiva, se je treba temu primerno obleči. Potenje je pri športni dejavnosti nekaj normalnega, vendar pa ni najbolj zdravo, da mokra oblačila predolgo časa ostajajo v stiku s kožo. Kaj storiti? Najnovejši materiali za šport so izdelani tako, da odvajajo vlago stran od telesa na vrhno plast oblačila in tako koža ostaja suha. Tako opremo za vadbo nordijske hoje so prejele tudi naše kandidatke od podjetja Toko. Prepričani smo, da jim bo odlično služila.

Kako pa se začenjajo učiti nordijske hoje, vam bomo v slikah in besedah poročali naslednjič.

## Prehrana

Pretekli mesec pa ni bil težek le zaradi začetka športnih dejavnosti, ampak tudi zaradi spremenjenega prehranjevanja. Kaj in kako morajo jesti, vam bomo razkrili v eni od prihodnjih števil, tokrat pa le o tem, s kakšnimi težavami se morajo Barbara, Nina in Karmen vsakodnevno spopadati, a jih uspešno premagujejo. Zagotovo vam bo znano.

Barbara ima nekaj težav pri pripravi hrane, saj pravi, da ji za to zmanjkuje časa. Zato so poskušali zanj najti posebne različice, ki so preproste in hitre za

pripravo, predvsem pa ne vsebujejo močnejših vonjav. Problem je v službi, kjer je zaposlena. Ker dela v skupnih prostorih, naj ne bi jedla na delovnem mestu, še posebej ne hrane, ki ima vonj.

Karmen se za vsak »prekšek« močno, že skoraj preveč vznemirja. Tudi tehta se ne prestando. Njena težava so skušnjave ob sladki hrani, ki jo ima zelo rada. To zdaj uspešno nadomešča z medom. Pa tudi z medom že ne pretirava več, saj ga je včasih jedla po žličkah, zdaj pa v med namoči le še konico žličke, jo oblizne in to ji zadostuje.

Nina je brez težav spremenila svoje navade in je nehala jesti hrano, ki je njena hčerka ne more več pojesti. Zdaj ko o tem več razmišlja, si je (za nazaj) naredila ime: koš za smeti. Seveda je neizmerno vesela, da tega ne počne več in da ji to tudi ne povzroča posebnih težav. Veliko več časa posveča sebi in poslušava svoje telo.

Zdaj torej veste, kakšna je pot do zmage. Kljub težavam izgovorov ni, ne sme jih biti, obenem pa se z dovolj volje, motivacije in dobro strokovno ekipo da doseči vse. Celotisto, za kar ste mislili, da vam ne bo nikoli uspelo.



**AKTIVITA**  
Aktivna in vitka  
[WWW.AKTIVITA.SI](http://WWW.AKTIVITA.SI)  
MOBITEL: 051 30 88 22

**TOKO** **KVZ**  
[www.sport-servis.si](http://www.sport-servis.si)

*Spremljajte, spodbujajte, navijajte za naše izbranke in naučite se česa tudi vi!*