

Intenzivni trening na vodi

Barbara Tavčar je »body« tehniko standardizirala na novem pripomočku SUP-u. Gre za vadbo na deski na vodi, ki je za organizem še dodaten izziv. Zaradi filozofije body-tehnik kot take trening na vodi vpliva na povečanje gibljivosti, koordinacijo, ravnotežje ...

SUZANA P. KOVAČIČ

Trboje- »Stand up paddling« ali krajše SUP bi prevedli kot »veslanje v stoje«, ki pa se je razvil v še eno vse bolj popularno obliko vadbe, v »body SUP«. »To je eden od načinov, kako ljudi, ki se želijo ukvarjati z rekreacijo, povabimo iz zaprtih prostorov v naravo. Body SUP je oblika vadbe na vodi na deski in ker ima voda drugačen upor kot zrak in površina, po kateri sicer hodimo, je vadba za organizem še dodaten izziv. Body SUP je intenzivni funkcionalni trening, ki znatno pripomore k razvoju moči ter stabilizacije vseh večjih sklepnih površin in ne zanemari razvoja gibljivosti in mobilnosti v tistih sklepnih segmentih, kjer je to potrebno. SUP tako postane pripomoček, na katerem uporabljamo vse položaje, primerne za človekov vsakdan, in ga tako pripravimo na lažje opravljanje vsakodnevnih aktivnosti in izboljšamo njegovo kondicijsko pripravljenost. Kljub intenzivnosti deluje zelo terapevtsko, podpora treningu pa je pravilno dihanje. Jogisti radi rečejo, da je dih zdravilo za vse in vse bolj se strinjam

s tem,« je povzela Barbara Tavčar, master body inštruktorica in začetnica body tehnike v Sloveniji, ki je standardizirala body SUP.

Barbara Tavčar izvaja treninge v Čolnarni Trboje, vadba pa je namenjena vsem, ki obožujete vodo in gibanje in seveda znate plavati. »Če ima nekdo večje mišično-sklepne težave, trening prilagodim ali ga izvedem individualno,« je pojasnila Tavčarjeva. Ena vadbena enota, v skupini ali individualno, praviloma traja eno uro. »Tisti, ki šele začnejo rekreacijo nasploh, imajo najprej ogrevalni del na suhem, kjer pozornost za začetek namenimo ozaveščanju o pravilni telesni drži in aktivaciji mišičnih skupin, ki so v nadaljevanju treninga na vodi najbolj obremenjene,« je razložila inštruktorica in dodala, da je »najslabše«, kar se ti lahko zgodi, da padeš v vodo: »Zato najbolj priporočam vadbo kar v koplakah, lahko pa seveda tudi v majici, kratkih hlačah ali pajkicah.« Celodnevna obširna predstavitev body SUP tehnike bo 7. septembra v Čolnarni Trboje. To bo dan za druženje in zdrave aktivnosti.



Specifika SUPanja je veslanje v stojećem položaju, zato je tudi pri body SUPu stojeći položaj pomemben. Z njim se čim bolj približamo specifikam te aktivnosti. Sicer uporabljamo vse položaje, ki so v vsakdanu najbolj zastopani, s čimer vplivamo na pravilnejše funkcioniranje organizma med vsakdanjimi opravili. / Foto: Tina Dokl



Vsaka vadbena enota body tehnike (tudi na SUPu) zaradi raznolikosti predstavlja nov motorični izziv, s čimer se zagotavlja konstanten napredek telesa. V kolikor prištejemo še gibanje na svežem zraku in primerno dihanje, bomo vplivali tudi na celično regeneracijo in detoksikacijo telesa. / Foto: Tina Dokl

Janezovo kolesarjenje okrog Slovenije

Nič novega, boste mnogi ljubitelji »ekstremnega« početja rekli, skomignili z rameni in nehali brati.

MIROSLAV CVJETIČANIN,
JASNA PALADIN

Cerklje- Vendar ni ravno tako. Janez Ciperle se je te poti lotil malce drugače. Zdaj že znana slovenska ekstremna kolesarska Dirka okoli Slovenije ali skrajšano DOS vsako leto privabi na start več ekstremistov. Nič novega, saj Slovenci v svetu prednjačimo pri oboževanju nenormalnih športnih podvigov, kaj šele v Evropi. Pa vendar obstaja razlika med tistimi, ki na tej dirki dirkajo, in onimi, ki imajo željo samo prevoziti oziroma obkrožiti našo državo.

Letošnje, že sedme ultramaratonske kolesarske Dirke okoli Slovenije, dolge kar 1229 kilometrov, sta se udeležila tudi Andreja Jagodica in Janez Ciperle iz Cerkelj. Slednji je svoje vtise delil tudi z nami.

»Želja po krožni vožnji s kolesom po Sloveniji se je v moji glavi motila že od najstniških let, odločitev pa je padla letos na

Dalmacija-touru z društvom Bam.bi. Začel sem nabirati teoretične izkušnje in na potke od prekaljenih kolesarskih mačk in mačkov svetovnega formata na rekreativni ravni, predvsem od Andreje Jagodice, in se na podlagi tega začel fizično pripravljati. Časa ni bilo na pretek, a se je kar izšlo. Ker sem bil prepozen za prijave in predvsem, ker mi je bilo v interesu prevoziti traso podnevi, sem startal v Postojni en dan pred tekmovalci – v sredo zgodaj jutraj. Vsak večer sem prespal vsaj nekaj ur v najbližjem prenočišču ob cesti. Ob teh večerih je potekala

vslogistika dostave svežega in odvoz 'prešvicanega' s pomočjo moje žene in prijateljev Mateja, Janeza, Miha,« se dirke spominja Janez Ciperle, ki je kljub fizičnim naporom užival tudi lepoto Slovenije. »In ko tako v enem kosu prepotuješ vso Slovenijo, res vidiš, kako je kljub svoji majhnosti ogromna, prelepa in raznolika. Polna je prijaznih,



Janez je prvi ekstremni kolesar, ki nam ni pozabil omeniti tudi lepote, ki jo je videl na poti, ne samo trpljenja.

nasmejanih, optimističnih ljudi. Res pa ni prav veliko ravnine, kar si je zapomnila tudi moja zadnjica – vsaj za kakšen teden. In kako je rekreativec sploh lahko kos tako zahtevni športni nalogi? »Kjer je volja, tam je moč, kjer je optimizem, tam se dosega cilji. Do tja pa sta me gnala tudi odlični odmiki od monotonega vsakdanjaka in

svež zrak,« nam je svoje pozitivne misli razkril Ciperle, ki je bil – kot pravi – čeprav je amater, med tekmovalci, organizatorji in gledalci sprejet kot pravi borec.

Njegova Dirka po Sloveniji je skupaj s spanjem, prehranjevanjem in počitki trajala 87 ur, od tega pa je približno 49 ur preživel aktivno na kolesu.

Jupol

GIBAJTE SE Z NAMI
MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN



Verjetno ste iz mojih kolumn razbrali, da veliko kolesarim. No, če niste, potem poudarjam, da res veliko kolesarim, vendar vmes tudi kaj premišljujem. Drži tudi to, da se zavedam, da kolesar v prometu ne sme razmišljati o ničemer drugem kot o tem, da se mora varno in po predpisih peljati, kamor se pač hoče. Torej, vsi tisti, ki greste na kolo zato, da »spucate glavo«, ne počnite tega, za božjo voljo! Kolesarji smo udeleženci v prometu. Prometu, ki je vse bolj gost in na žalost vse bolj hiter. In na vse to, kakorkoli razmišljam, človek, »navaden« človek nima vpliva. Voznik, ki drvi skozi vas s hitrostjo 80 km/h, ni sam kriv, kriva je država! Torej ...

Od nekdaj sem pravil, da za šoferski izpit ni dovolj, da imaš vodo in kri v redu. Za pridobitev šoferskega izpita bi morali biti psihološki testi na prvem mestu.

Kolesaril sem iz Tatinca proti Čadovljam. Resnica je, da sem bil zaradi razsutega peska na koncu vasi precej bližju polovici, če ne kar na sredi desne polovice ceste. Resnica pa je tudi, da je bila nedelja in ura je kazala približno deset dopoldne. V tistem trenutku sem tik za zadnjo gumo svojega kolesa slišal močno ječanje pnevmatik in takoj za tem hrupen zagon motorja in točno se je slišalo, kako je zaškrtal menjalnik, ko je besni voznik prestavljal iz tretje v drugo prestavo. Obšel me je tesno na milimetre in takoj pred mojim nosom spet zavrl na dve debeli črni črti. V sekundi, kot bi ga nekdo spekel v zadnjico, je izstopil iz avta in me zgrabil za majico, da sem se komaj »normalno« ustavil, ne da bi padel. Jasno, da sem se ustrašil zase, ker je bil tip videti zares besen in po vrhu še večji od mene, pa niti jaz nisem majhen. Kaj vse mi je naštel v nekaj hitrih stavkih, ne bom napisal, ker se ne spodobi. Čakal sem samo še močan udarec njegove pesti v moj obraz. Zamahnil je, a na srečo si je nekje na polovici zamaha premislil. Še enkrat me je poslal tja, od koder sem prišel kot novorojenček ... No, da ne boste mislili, da je tja poslal samo mene, poslal je vse nas, ki kolesarimo, vse!

Od samega strahu in presenečenja sem pozabil izustiti kaj primernega v lastno obrambo. Konec koncev sem bil na sredi ceste zaradi razsutega peska na cesti, in to v njegovi vasi. No, samo predvideval sem, da je iz Čadovelj, čeprav si nisem mogel predstavljati, da v tako lepi vasi živi tako besen človek. Za trenutek, vendar dolg kot sama večnost, je z v pest stisnjeno desnico pihal v moj obraz svoj bes in čakal, kaj mu bom rekel. Ničesar nisem mogel izustiti. Besni voznik je nelagodno napeto pavzo izkoristil za refren malo prej zreferiranih psolv. O, kako grozno se je drl in groza njegovih besed me je še dodatno okamnila. Bil sem prepričan, da tokrat njegov zamah ne bo obstal na polovici ... Spet je utihnil in spet sem vedel, da čaka moj odgovor, za kaj se vozim sredi ceste, da me on, ki se mu zelo, zelo mudi, ne more prehiteti oziroma da je komaj zavrl in da bi bilo bolje, če bi me povozil, kot pa da zdaj z mano zgublja čas ... Vse, kar sem lahko rekel, je bilo: Ne morem verjet, da je lahko Čadovljan tako besen na tako lepo nedeljsko jutro ... Kam pa se človeku iz Čadovelj lahko tako mudi v nedeljo zjutraj ... Kot vidim, na zadnjem sedišču nimaš žene, kateri ravno odteka voda, ali otroka, iz čigar noge teče kri? Ali ne vidim dobro? Ampak res ne vem, kako se ti lahko mudi, da greš tam, kjer je omejitev štirideset, osemdeset kilometrov na uro? No, zdaj sem pa res pričakoval dober »kroše«!

Brez besed je sedel v avto in čisto počasi odpeljal naprej. Niti na svidenje mi ni rekel. Skomignil sem s prestrašenimi rameni in se odpeljal naprej. V Goričah pri Mici sem moral svoj strah odplakniti s steklenico osvežujoče pijače. In glej ga, sedel je tam za drugo mizo sam s cigareto v roki. Opazil me je, a rekel ni nič, dokler nisem spil polovice tekočine iz steklenice. Vstal je s svojega stola, videti je bil še večji kot prej, pristopil k meni in iztegnil desnico. Ne ni me boksnil. V opravičilo mi je ponudil svojo desno dlan, podnaslovljeno z: Oprosti, res sem pretiraval in res sem bk ... Ne bi smel tako noreti skozi vas ... Prav imaš, kam hudiča se človeku lahko mudi na tako lepo jutro ... smo res že vsi tako živčni, da bi na nedeljsko jutro najraje poleteli od Čadovelj do Obija ... saj rabim samo en Jupol, a zdaj sem si premislil in se ustavil tu na kavi ...

Seveda sem mu oprostil ...

GG mali oglasi

E-POŠTA: malioglas@g-glas.si, TELEFON: 04 201 42 47
www.gorenjskiglas.si