

## Oskrbimo se s kisikom

BARBARA TAVČAR,  
MASTER BODY  
INŠTRUKTORICA,  
PBS CENTER ŠPORTNE  
ODLIČNOSTI



Vsak letni čas nas drugače objema s svojo čarobnostjo, a poletje je tisti, ki je v veliki prednosti še posebno takrat, ko govorimo o raznolikosti gibanja. Poletje je na vrhuncu in prav zaradi tega se bom v tem in naslednjih prispevkih posvetila prav različnim možnostim gibanja na prostem. Ne glede na to, kaj boste na prostem počeli, eno zagotovo drži: napolnili se boste s kisikom, ki je nujno potreben za celotno psihofizično zdravje.

Za razliko od naših prednikov, ki so na prostem preživeli tudi do 90 odstotkov svojega življenja, sodobni človek na zraku preživi

slabih 10 odstotkov, v poletnih mesecih približno 40, a je to še vedno premalo.

Zakaj je gibanje na prostem tako pomembno? Ste kdaj opazili, da ste v zaprtih prostorih hitreje razdražljivi? Kisik predstavlja izvor življenja za vsako še tako majhno enoto (celico) našega organizma. Vsi procesi, ki se odvijajo v telesu, so odvisni od kisika – tudi delovanje naših možganov. Subjektivni znaki pomanjkanja so različni, od slabšega delovanja spomina, nestrpnosti, razdražljivosti in zehanja. Bolj, ko je organizem »bogat« s kisikom, več življenjske energije se v njem pretaka. Povedano drugače:

bolezni so posledica tudi pomanjkanja oksidacijskih procesov in kisika v našem telesu. Prav tako bo v tem primeru telo težje izločalo toksične snovi, in kot bi mignil, smo v začaranem krogu bolečin, kroničnih težav in vseh drugih neželenih stanj v telesu. Zato so aktivnosti, ki vključujejo poskoke, spremembe smeri, enostavne aerobne ciklične aktivnosti ... ključne za zdravo telo, polno energije. Ne nazadnje naj bi bila večina aktivnosti v zaprtem prostoru za 30 odstotkov manj učinkovitih kot enake aktivnosti na prostem.

Sem vas prepričala? Preživite poletje aktivni na

GIBAJTE SE Z NAMI (17)



prostem. Naj vas zvabi narava in uravnesi tako vaše telo, vaš um in duha. Naslednjič predstavim svoj prvi predlog aktivnosti na prostem, do takrat pa velja

naslednje priporočilo: ko boste aktivni, poskrbite za zadostno hidracijo, primerna oblačila in obutev ter ogrevanje, ki bo preprečilo morebitne poškodbe.