

20 Prosti čas

NA KRATKO

Wings For Life World Run

Od leta 2014 je vsak prvi majski konec tedna rezerviran za dobrodelni tek



Wings For Life World Run in tako bo tudi letos. Zaradi izrednih razmer organiziranih skupinskih tekov ne bo, ampak bo vsak tekač tekel sam – v skladu z lokalnimi predpisi in omejitvami. Tekače bo povezovala mobilna aplikacija, ki bo posrbela tudi za virtualno zasledovalno vozilo. To bo sočasno lovilo tekače po vsem svetu. Start teka bo 3. maja ob 13. uri po slovenskem času, potrebujete pa pametni telefon z operacijskim sistemom android ali iOS, naloženo in delujočo aplikacijo, prijavo na tek, traso, po kateri boste lahko varno tekli, in dobro voljo. Upoštevati bo treba morebitne lokalne omejitve, pri nas so to še vedno meje lastne občine in izogibanje javnim površinam.

Športniki pomagali na hmeljiščih



Pivovarna Laško Union (PLU) je konec aprila organizirala prostovoljno delovno akcijo v pomoč hmeljarjem, ki jim zaradi trenutnih razmer primanjkuje sezonskih delavcev. V dvodnevi akciji, ki je potekala na šestih kmetijah v Savinjski dolini, je sodelovalo več kot 40 sodelavcev PLU in več kot 40 športnikov, ki jih sponzorira podjetje. Za delo so med drugimi poprijeli rokometiški, nogometiški, košarkarji, biatlonci in smučarski skakalci, celotna ekipa pod skrbnim vodstvom hmeljarjev pa je v 1250 urah na izbranih hmeljiških poljih okopavala zemljo in vanjo pritrjevala vrvice, ki bodo v prihodnjih tednih opora hmelju.

Virtualni olimpijski kamp



Eno od področij virtualnega kampa, ki je namenjen kandidatom za nastop na olimpijskih igrah v Tokiju in njihovim trenerjem, je bil posvečen psihološki pripravi športnikov. Športni psiholog Blaž Zagorc je med drugim poudaril, da pandemija koronavirusa z izpadom treninga in prekinitvijo športnih tekmovalnih pomeni dodaten izziv za športnike. Na delavnici športne psihologije so bili predstavljeni modeli psihološke priprave na olimpijske igre, ki so na voljo našim vrhunskim športnikom. Podrobneje so bile predstavljene tudi tipične situacije, s katerimi se športnik sooča pred in med olimpijskimi igrami ter po njih, ter nakazane smerice, kako se s temi izzivi spopasti. x

Pripravila Tina Jereb

DNEVNIK

REKREACIJA DOMA

Pasivno sedenje zamenjajte z aktivnejšim

V razvitem svetu postaja sedeči način življenja vse večji in resnejši zdravstveni problem, saj pretirano zadrževanje v tem položaju ni spodbudno za naše biološke potrebe. Po nekaterih raziskavah naj bi v sedečem položaju preživeli tudi do devet ur in pol na dan, torej več časa, kot ga namenimo spanju.

Barbara Tavčar

Vas pogosto boli glava, se spopadate s sindromom karpalnega kanala, ob vsem tem pa je vaša telesna drža neoptimalna in dihi plitki? Vsi ti simptomi so resen alarm oziroma opozorilo, da pasivno sedenje zamenjajte za aktivnejše. Poleg povečane umske angažiranosti je treba pozornost usmeriti tudi na telo. Človek ni bil ustvarjen za sedenje, temveč za gibanje. Res je, da nas tehnologija spremlja in vsakem koraku in se ji je nemogoče izogniti, zagotovo pa lahko njeno uporabo optimalno prilagodimo in tako zmanjšamo njen negativen učinek na telo.

Zmotno je prepričanje, da sedi le delovna populacija in da je to položaj, ki je v večji meri zastopan predvsem na delovnem mestu. Vprašajmo se, koliko časa v dnevu dejansko sedimo – v avtu, na avtobusu, ob gledanju televizije, druženju z družino in prijatelji ter seveda tudi na delovnem mestu. Koliko časa smo v stiku s tako imenovano modro svetlobo, ki jo oddajajo elektronske naprave?

Škodljiva modra svetloba

Prosti radikali so atomi, ioni, molekule ali kompleksi, ki so zelo nestabilni in v kombinaciji z drugimi molekulami hitro reagirajo. V telesu nastajajo neprestano, na žalost pa so za celico zelo škodljivi. Njihova količina se poveča pod vplivom različnih škodljivih dejavnikov, kot so onesnažen zrak, stres,



Med sedenjem si večkrat privoščite odmor in se osredotočite na dihanje. osebni arhiv

Vprašajmo se, koliko časa v dnevu dejansko sedimo – v avtu, na avtobusu, ob gledanju televizije, druženju z družino in prijatelji ter seveda na delovnem mestu.

alkohol, kajenje... Na njihovo povečanje vpliva tudi modra svetloba, ki dobesedno zmanjšuje potencial celičnih mitohondrijev, kjer se proizvajajo energija za normalno delovanje celice.

Ogromno je primerov, ko mi ljudje potožijo o sindromu karpalnega kanala. To je obolenje, ki nastane zaradi utesnitve medianega živca v zaprtem prehodu in se odraža z mravljinčci v roki, bolečinami v zapestju in podobno. Bi mi verjeli, da je eden izmed vzrokov sindroma zaprtega prehoda

tudi izpostavljenost modri svetlobi? Ob gledanju v računalniški ekran ali telefon se zenice krčijo in sproščajo z veliko večjo hitrostjo, kar utruja očesni živci in pospešuje njegovo degeneracijo. V kombinaciji s sedečim delom in napačnim položajem glave se skrčijo vratne mišice, spremenjena statika vratnega in prsnega dela hrbtenice pa ruši optimalno delovanje brahialnega živčnega pleteža. To je najpomembnejši živčni splet za senzorično in motorično delovanje zgornjih ekstremitet – vaših rok. Sčasoma se pojavijo težave, med njimi lahko tudi sindrom karpalnega kanala.

Poskrbite za pravilen položaj telesa med sedenjem

Omislite si majhne trike, ki bodo med opravljanjem umskega dela pozornost usmerili tudi na telo.

Človek ni bil ustvarjen za sedenje, temveč za gibanje.

1. vaja

Med sedenjem si večkrat privoščite odmor in se osredotočite na dihanje. Prekrižane roke na prsnem košu ter dlani, postavljene na rame, bodo pomagale pri kontroli dihanja. Ob pravilnem trebušnem dihanju se dlani na vaših ramah ne smejo premakniti. Za še boljši nadzor in sproščenost vratnega dela si lahko na vrh glave postavite na primer knjigo, kamen ali kaj podobnega. Na tak način boste tudi pozornost usmerili na položaj glave v odnosu na preostanek telesa.

2. vaja

S toplimi prsti večkrat potapkajte področje okoli oči in ličnic. S tem boste vzpodbudili limfno cirkulacijo okoli oči. Priporočam, da istočasno tudi maksimalno, a počasi odpirate in zapirate oči (vaja ima še večji učinek, če jo izvajate na prostem).

3. vaja

Bodite aktivni pri svojih opravilih. Med sedenjem naj ne bo aktivne le vaš um. Razmišljajte o tem, kako držite telefon v roki, potrudite se, da bo vaša telesna drža čim bolj vzravnana, ne zadržujte diha in nikakor ne potiskajte glave preveč naprej proti ekranu.

4. vaja

Aktivno se nagnite nazaj na naslonjalo in roki spustite ob telo. Pazite, da je hrbtenica kljub temu, da ste naslonjeni, vzravnana in da je vratni del v njenem podaljškem. Rame maksimalno spustite navzdol. Med umirjenim dihanjem roki v zapestju izmenično upogibajte maksimalno nazaj in naprej. V primeru težav s karpalnim kanalom vam izvajajte počasi in le do bolečine. x

Barbara Tavčar je ustanoviteljica PBS športnega centra odličnosti Kranj in Ljubljana Murgle ter master body inštruktorica.

TEK

V pričakovanju junijskega tekaškega pokala

Tekaški navdušenci ne počivajo niti v času izrednih razmer. Skupinske vadbe v družbi trenerjev še vedno niso dovoljene oziroma potekajo s pomočjo virtualnih srečanj, medtem ko se najbolj zagreti tekači v teh dneh že pripravljajo na junijske tekaške izzive.

Tina Jereb

Zaradi letošnje specifične situacije so pod vprašajem tudi izvedbe junijskih tekaških tekmovalj, a organizatorji številnih vseeno upajo, da se bodo do junija zadeve umirile do te mere, da bodo lahko nadaljevali dolgoletno tradicijo. Eden priljubljenih tekaških izzivov, ki zajema štiri tekaška tekmovalnja, je junijski tekaški pokal.

»Ideja za povezovanje štirih tradicionalnih tekaških tekem na zahodnem obrobju Ljubljane se je porodila leta 2016, letošnji cikel bo torej že četrti po vrsti. Vse tekme imajo kar nekaj stičnih točk: gre za srednje zahtevne te-

kaške proge v naravi, organizirane med tednom v popoldanskem času. Vse preizkušnje so organizirane v juniju, v času, ko je dan najdaljši in ko popoldne dnevna vročina praviloma popusti.« pojasni Tomo Šarf iz organizacijske ekipe. Doda, da je poleg ugodne lokacije njihova prednost tudi ta, da potekajo ob avtocestnem križu, ki omogoča udeležbo tekačev iz vse države. Tekmovalci na tekmah zbirajo točke; na zadnji tekmi najuspešnejši moški in ženske prejmejo lepe nagrade, vsi udeleženci vseh štirih tekem pa prav tako prejmejo spominske nagrade.

Uvod na Rašici, zaključek v Gameljnah

Vsi štirje teki imajo poenotene kategorije in druga splošna pravila. Vsaka prireditev ima tudi svojo spletno stran, na kateri so predstavljene vse podrobnosti.

»Gozdni tek po Rašici je eden od tekov z najdaljšo tradicijo v Sloveniji. Start in cilj je v vasi Selo pri Vodich, v Športnem centru Strahovica, na severni strani Rašice. Organizator po tradici-



Ljubitelji teka se pripravljajo na junijske tekaške izzive. iStock

ji posebno pozornost namenja otroškim kategorijam.« sogovornik opiše tekaški izziv, napovedan za 5. junij.

Po njegovih besedah je rekord Šmarne gore (9. junij) zaradi priljubljenosti Šmarne gore najatraktivnejša tekma v pokalu: »Verjetno večina Ljubljančanov ob vzponu na vrh vsaj tu in tam 'poškili' na uro. Nekateri med njimi so nadvse zadovoljni, ko ura na vrhu pokaže manj kot pol ure, drugim je cilj približati se petnajstim minutam.«

Franetov memorial (17. junij) ima svoje korenine v teku po Šentviškem hribu, razloži Šarf: »Razgibana krožna proga vodi tekače po grebenu Šentviškega hriba, ravno nad avtocestnim predorom. Tekmi je priključeno še ločeno tekmovalje za gorske kolesarje, ki poteka po isti progi.«

Ga-Raš tek (22. junij) nosi dvoumno ime, za konec doda Tomo Šarf: »Sestavljeno je iz imena kraja, kjer sta start in cilj (Gameljne), ter imena hriba, po katerem potekajo proge (Rašica). Po drugi strani pa ponazarja eno od osnovnih značilnosti teka kot športne discipline: brez kančka garanja pač ni teka.« x