

Začetek pomladi je po navadi sinonim za spomladansko utrujenost, vendar ne za nekatere. To je tiste, ki se zaobljubijo, da z začetkom pomladi pa res začnejo z rekreacijo.

# VADBA NA PROSTEM

Ne malokrat se zgodi, da se želimo začeti rekreirati. Kaj nas pri temu ovira? Veliko ljudi hodi v razne fitnes centre in se tam ob pomoči osebnih trenerjev ali brez, rekreira oziroma vadi. Kaj narediti, ko ima človek odpor do fitnes centrov in se v le-teh počuti nelagodno? Kakšne so možnosti za vadbo v takih primerih? Lahko si izberemo lažjo pot, torej, da se pač ne rekreiramo, kar seveda ne priporočam, lahko pa se odločimo in izvajamo vadbo na prostem. Tako vadba lahko poteka v bližnjem parku, gozdu, travniku ali v zavetju lastnega vrta.

Z vadbo v naravi oziroma na prostem v največ primerih začnemo, ko se zunaj malce otopli in dnevi postanejo daljši. Če prej nismo vadili, potem moramo začeti postopoma, torej brez pretiravanja v fizični aktivnosti, kajti pretiravanje ima lahko nasproten učinek, kar pomeni, da bomo dobili odpor do vadbe bodisi zaradi prekomerne utrujenosti ali pa zaradi bolečin v mišicah. Lokacijo vadbe prilagodimo svojim zmožnostim. Seveda odvisno od tega kakšne imamo možnosti izbire lokacij ali imamo samo gozd, ali gozd in park, ali pa samo en raven travnik.

Karkoli imamo se da izkoristiti in optimalno uporabiti z le malo domišljije in seveda znanja.

V začetku vadbe najprej izberemo lažje terene, to je manj hribovite, kajti, če bomo začeli takoj s tekom v hrib, nas bo kmalu zmanjkalo. Postopnost mora biti. Z vsakim treningom bomo lahko stopnjevali napor in obremenitev, ter se tako tudi odločali za najoptimalnejše lokacije za izvedbo vadbe.

## Prednosti vadbe na prostem:

- Vadba na svežem zraku
- Vadba na odprtem nas napolni z dodatno energijo in da zagon za vadbo
- Ni omejeno število vadečih
- Trening svojih možganov zaradi potrebe po iznajdljivosti
- Potencialna dostopnost
- Majhni stroški
- Ni gneče

## Slabosti vadbe na prostem:

- Vadba je odvisna od vremenskih pogojev
- Strokovni nadzor samo ob prisotnosti osebnega trenerja

Vadba na prostem ni samo hoja in tek. Z malo iznajdljivosti se lahko naredi tudi zelo veliko vaj za moč in gibljivost. Vedeti moramo le to kaj želimo in seveda kako bomo do svojega cilja prišli. Pri izvedbi vadbe vam lahko zelo pomaga osebni trener, ki točno ve kaj je potrebno za izvedbo posameznih vaj, zato priporočam, vsaj na začetku vadbe, vadbo z osebnim trenerjem.

Za izvedbo posameznih vaj se lahko uporabi najrazličnejše pripomočke, kot so klopca v parku ali podrto drevo v gozdu.

## Kako naj bi izgledala posamezna vadbena enota vadbe v naravi?

Vsaka vadbena enota ima tri ključne dela to so uvodni del, glavni del in zaključek. Torej uvodni del (ogrevanje, rahel razteg) začnemo z lahkotnim tekom ali hojo, ki jo stopnju-

jemo po svojih zmožnostih in trenutnemu stanju, začetni del naj traja približno 15-20min, nato sledi kratek razteg mišic. V glavnem delu poizkušamo doseči glavne cilje vadbe, recimo, da želimo pridobiti na moči. Poiščemo si primerne »pripomočke« (drevo, skale, podrto drevo...) in nadaljujemo z vadbo po načrtani poti kjer izvajamo razne vaje, kot sklece, počepi, upogibi trupa, iztegi trupa, potegi... Glavni del vadbe naj traja okoli 30-40 min. Po glavnem delu sledi zaključni del vadbene enote, kjer svoje telo umirimo. To je lahko z lahkotnim tekom 15min in daljšim raztegom mišic po koncu vadbe.

Nekaj let nazaj so bile zelo popularne trim steze, ki so omogočale zelo kvalitetno izvedbo vadbe v naravi. Vendar v današnjih časih se le redko najde kakšna trim steza, ki je še vedno dobro vzdrževana in tudi dobro obiskana. Sedaj opažam, da so organizirane skupinske vadbe na prostem vedno bolj popularne, ko ima skupina vadečih 2 ali 3 trenerje in se 3x tedensko dobijo na dogovorjeni lokaciji, nekje na prostem, kjer izvajajo trening ravno tako kvalitetno, kot v fitnes centru.

**Za zaključek naj povem samo to, naj se vaba začne.**

