**S KOLESOM NA PUMPTRACK**

Pa dajmo, izkoristimo lepe pomladanske dni še za povsem običajne sprostilne dejavnosti…kot na primer kolesarjenje. Čeprav na kolesu sediš, morajo tvoje mišice za premikanje vseeno delati in prav tako podporni, dihalno srčni sistem. Ne sicer v tolikšni meri kot pri teku, pa vseeno. Seveda ni nujno, da si ravno Primož Rogljič, da imaš kolesarstvo rad, dovolj je že solidno kolo s prestavami pa seveda dobra volja. In tu se spet srečamo s športno industrijo, ki v želji po čim večjem zaslužku ponuja nebroj vrst koles in kolesarske opreme za te in one namene in pri tem mastno služi. Za to, da na kolesu uživaš, pa ne rabiš drugega kot primerno veliko kolo (tisti, ki ste prerasli svoja otroška kolesa in se pri kolesarjenju s koleni skoraj brcate v brado veste o čem govorim), pa po možnosti prestave, ki omogočajo premagovanje malo večjih klancev. Pa seveda čelado (!). In to je vse. Kolesarski izlet je dobro prej načrtovati (in se čimbolj izogibati glavnim prometnicam) ter se spomniti na prometna pravila. A čeprav smo kolesarji v prometu enakovredni in enakopravni udeleženci, je vseeno v promet vzeti s seboj še dodatno dozo previdnosti. Avtomobil ima štiri kolesa, mi pa samo dva…

 Izlet do pumptracka v Evroparku ni ne vem kakšen podvig, je pa dobro izkoriščena urica ali ura in pol za rekreacijo. Že pot do tja je zanimiva, po par odpeljanih krogih na lepo urejenem »kolesarišču« pa boste dosegli dnevno dozo gibanja (no, vsaj nekateri, drugi pa še malo v smer Čemšenika…).

Vaš osebni trener

Tine