**STRETCHING # 7**

Za vajo, ki sem jo pripravil za danes, bi svetoval, da se jo lotite **pred zajtrkom.** Vaja ni energijsko potratna (ni velikih fizičnih naprezanj), vaje gibljivosti pa lažje izvajate, če želodec ni poln. Poleg tega z vajami pred zajtrkom vzbudiš metabolizem telesa, da začne delovati na višjem nivoju, zato si zajtrk na ta način »zaslužiš«…

Mogoče še par besed o zajtrku nasploh… Po mnenju mnogih je to najpomembnejši obrok v dnevu (tudi sam sem med njimi), saj zagotovi energijo za začetek in nadaljevanje dneva, v veliki meri pa poskrbi za dobro razpoloženje za spopadanje z vsakodnevnimi nalogami. Pri svojem delu z učenci sem velikokrat naletel na otroke, ki so bili zjutraj brezvoljni, zaspani, bledični in sem jih težko pripravil do dela. Pri večini od njih je bil odgovor na vprašanje »Ali si že jedla/jedel zajtrk…?« negativen. Zato skušam kjerkoli in kadarkoli biti zagovornik zajtrka. Nekateri se morda spomnite tečajev plavanja v drugem razredu, ko smo pred jutranjim plavalnim razgibavanjem govorili o pomembnosti tega obroka, sploh pred tako napornim športom, kot je plavanje. Na začetku tečaja mnogi med vami zajtrka niste jedli (niste imeli časa, niste bili navajeni, vam starši niso ničesar pripravili,…), bolj pa, ko se je bližal konec tečaja, več vas je bilo tistih, ki ste pred odhodom na bazen vsaj nekaj vtaknili v usta. In presrečen sem bil, ko sta se na isto vprašanje (kdo danes še ni jedel/jedla…), pri katerem se je v ponedeljek dvignilo polovica rok, na koncu tečaja dvignila le ena ali dve. Seveda kaj kdo je zavisi od mnogih stvari, pri sodobnem načrtovanju hranjenja pa je to postalo že prava znanost. Vendar bi nas moralo pri vsem tem voditi eno samo enostavno načelo: »prazna vreča ne stoji pokonci…« in to, (sploh pri ukvarjanju s športom) drži kot pribito…

Nazaj k vaji… To nam bo spet pokazal Gabo (Saturno), mojster gibljivosti. Še enkrat si bomo izposodili vajo <https://www.youtube.com/watch?v=9UQunFRrdCc>, ki ste jo (če ste jo) opravili že pred skoraj točno enim mescem, 23. aprila. Vendar jo tokrat ne boste delali doma, temveč svetujem, da si mehko podložko za delo vtaknete v nahrbtnik in se s kolesom (ali peš) odpravite do prve urejene travnate površine (seveda ne do najbližjega soseda, ki je ravno včeraj pokosil travo ☺, svetujem lepo urejeno pomožno nogometno igrišče v Evroparku, če pa imate lastni vrt, ga le izkoristite). Zakaj ven…? Ker bomo poleg raztegovanja mišic in sklepov telesu ponudili tudi obrok svežega zraka, za katerega nam bo zelo hvaležno. Telo… Pa še, le zakaj bi samo Gabo vadil v čudovitem okolju, če to lahko delamo tudi mi? Seveda je s sabo treba vzeti mobi, ki vas bo vodil čez vaje (predhodni informativni ogled vaj…) in na katerem lahko posnetek za trenutek ustavite. Poskrbite tudi za žejo in to je vse. Zajtrk si boste zaslužili in vam bo gotovo še bolj teknil kot po navadi…

Vaš osebni trener

Tine