**TEK #1**

Tole bo vrnitev v prihodnost; pričujoči tekst je bil napisan daljnega meseca marca, ko se še ni vedelo, kako se bo (že skoraj preboleli ) virus razvijal. Napisal sem ga z mnenjem, da gibanje na svežem zraku ob upoštevanju protivirusnih pravil obnašanja, človeku bolj koristi od gibanja v zaprtih prostorih. Zaradi zaostritve varnostnih pravil je bil tekst nato umaknjen, zdaj (ko so spet odprli Evropark za rekreativno uporabo) pa mislim, da je čas, da izkoristimo lepo pomladansko vreme in se nadihamo svežega zraka…

 Tek je druga od priporočenih gibalnih vsebin za vzdrževanje fizične in mentalne kondicije v dani situaciji: aktivira skoraj vse telesne sisteme in podsisteme, lahko se ga lotiš kjerkoli in kadarkoli, je relativno poceni (seveda če nisi pripadnik trendovskega sledenja tekaške mode, ki je zavohala dobiček in ti ponuja čisto »vse« kar za tek potrebuješ…), predvsem pa te prisili, da greš ven (tu se srečamo z možnostjo teka na tekaški preprogi: v danem primeru izogibanja zaprtim prostorom tak tek itak odpade, mislim pa, da se zelo težko primerja s tekom v naravi).

 Sam sem se s tekom kot športnik srečeval celo življenje, vzljubil pa sem ga, ko me je kolega Jože na eni mojih prvih šol v naravi povabil na tek do letališča (v Vrsarju). Do takrat s to dejavnostjo nisem imel ravno najboljših izkušenj, saj se je tek vedno pojavljal skupaj s tekmovanjem (kakršnim koli že), to pa je pomenilo po koncu teka skoraj popolno izčrpanost…ta pa ni »fajn«. V omenjenem teku v Vrsarju pa o tekmovalnosti ni bilo ne duha ne sluha: tekli smo sproščeno, nekaj časa se mi je uspelo celo pogovarjati s sotekači, odtekel pa sem skoraj celotno traso (Vrsar-letališče-Vrsar) brez ustavljanja (6 km)…Seveda so me naslednji dan bolele mišice, ki tovrstnih naporov niso bile vajene, ostal pa je občutek, da tudi jaz **to** zmorem in navada, ki jo vzdržujem vsa ta leta ter jo skušam približati vsakomur, ki me je pripravljen poslušati.

 Naš tek bi postavil v Evropark, saj so potke urejene, na prehodu iz parkirišča na poti pa so na tabli prikazane razdalje, ki jih tekači lahko izberemo, da tek ne postane preveč enoličen. Poleg tega je večina poti speljana po ravnini, ki zagotavlja enakomerno obremenitev sklepov (tek v hrib je sicer v redu, je pa zato sestop napornejši, saj je gibanje ravno obratno od željenega-»lovimo« svojo težo, ne pa jo odrivamo, bolj pa so obremenjeni tudi kolenski in skočni sklep).

 Že hoja do izhodišča nam lahko predstavlja ogrevanje, ki ga pred začetkom teka nadgradimo s stretchingom (raztegovanjem kit in mišic, ki bodo pri teku sodelovale: z globokim počepom raztegnemo velike zadnjične mišice, s pritegovanjem stopal nazaj-navzgor velike mišice iztegovalke kolena, skočne sklepe pa z intenzivnim, »rokometaškim«, kroženjem).

 Za prvi »trening« priporočam trikratno ponovitev teka okoli kroga na zgornji ploščadi (en krog meri okrog 920m), s tem, da v prvem krogu menjate tek in hojo, drugi krog skušate odteči brez ustavljanja (in si z vašimi čudovitimi elektronskimi igračkami izmeriti čas pretečenega kroga), tretji krog pa naj bo sproščen, v pogovornem tempu (če boste imeli koga za pogovor), lahko tudi menjaje tek (več) in hoja (manj). Ohlajanje bo sprehod do doma, ki ga opravite brez ustavljanja, da se ne bi preveč ohladili in po neumnem staknili prehlada(!). Doma opravite stretching kot na začetku, le da naj vajo za ogrevanje skočnih sklepov zamenja tista , ko se z rokama uprete v steno, nogi pa se počasi odmikata od stene (kot bi hoteli »poriniti« steno; ta vaja raztegne mišici skočnega sklepa ki pri pravilni izvedbi rahlo zabolita a bolečina mine, če nekaj sekund vztrajamo v tem položaju…).

 Zakaj meriti čas? Trening je proces, ki skuša (tako kot pri učenju) nadgraditi začetno stanje. In če hočeš vedeti ali je smer nadgrajevanja pravilna, rabiš začetni rezultat…Enostavno. Seveda se rezultat ne bo spremenil po dveh tekih (tako kot pri učenju ☺), a jaz računam, da se boste na tek odpravili več kot enkrat (tudi ko bo virus že preteklost). Za hec si rezultate kam zapišite…

 Učencem, ki niso iz Zagorja priporočam, da si najdejo odsek čimbolj ravne (in varne(!)) poti, ki bi jo lahko uporabili na opisan način; dolžina, ki si jo boste »štopali« naj bo približno takšna, kot je opisana v nalogi, je pa važno, da merite vedno isto razdaljo.

 Aja! Kaj pa pulz…? Izmerite si ga preden začnete prvi krog in takoj, ko končate drugega… Rezultati, ki jih boste primerjali bodo zagotovo zanimivi…

 Poslanih slikic bomo tudi tokrat zelo veseli…

Vaš osebni trener Tine

 Seveda se je tudi tokrat treba držati vseh navodil o **varnem protivirusnem ravnanju** **( na tek pojdite sami ali z bratom/sestro, če na poti srečate prijatelje jih pozdravite iz varne razdalje, predvsem pa se izogibajte naporom, če ste bolni )** in tistim, ki se aktivno ukvarjate s katerimkoli športom bo trikratna ponovitev kroga verjetno malo premajhna… A to se da urediti… ☺. Glejte le, da se ne **ohladite** in s tem daste prehladu večje možnosti, da vas napade…**dober tek…**