

Objava za medije

Zagreb, 11. veljače 2022.

Vrijeme za mene – izazov današnjice

Poznato je da su ljudi koji nemaju dovoljno vremena za sebe i svoje gušte podložni konstantnom stresu i umoru koji u konačnici dovode do nezadovoljstva. Svi imamo pregršt posla i dinamičan radni tjedan ispunjen obvezama uz aktualnu pandemiju te se upravo iz tog razloga preporučuje **redovita i ekonomična tjedna aktivnost** koja ne uzima puno vremena i pozitivno utječe na naš duh i tijelo..

Pravo „**vrijeme za mene**“ može biti **trčanje** ili **nordijsko hodanje** kao zanimljive aktivnosti koje uz pravi tim stručnjaka može savladati stvarno bilo tko, a vrlo su ekonomične jer zahtijevaju u prosjeku tri treninga tjedno za održavanje zdravog duha i tijela.

Koje su dobrobiti trčanja i nordijskog hodanja?

Prvenstveno, ovakav oblik aktivnosti pruža stvarno to „vrijeme za mene“ jer možemo biti sami sa svojim mislima okruženi prirodom i napokon opustiti se, a ako se želimo družiti s drugim ljudima uvijek će se pronaći par entuzijasta u grupi. Kako ovakva tjelesna aktivnost utječe na zdrav duh i tijelo s fiziološkog aspekta?

Navodimo samo neke dobrobiti trčanja i nordijskog hodanja:

- povećavaju pamćenje i funkciju mozga
- održavaju i njeguju balans u mišićima
- pomažu pri skidanju kila
- pozitivno utječu na sprječavanje i prevenciju boli u zglobovima
- jačaju um i direktno utječu na borbu s nezadovoljstvom
- i naravno, podižu kondiciju

Kako krenuti s trčanjem ili nordijskim hodanjem?

Nordijsko hodanje zahtjeva malo više posvećenosti u početku jer ima specifičnu tehniku pa je prva stvar koji bi trebali napraviti je pronaći trenera koji će vam preporučiti koje štapove koristiti i naravno prolaziti s vama korak po korak tehniku hodanja kako bi je što brže naučili.

Trčati možete krenuti i sami jer sam pokret dolazi prirodno, ali opet zabavnije i lakše je ako imamo pomoć nekoga tko zna tehniku i zanimljive metode kako povećavati udaljenost i tempo na pravilan i siguran način.

Primjer metode trčanja po intervalima za početnike s nama je podijelio trener Filip Koražija iz udruge Aktivan život koja je pokretač **Trčaone**: „*Minuta trčanja umjerenim tempom i zatim minuta hodanja kako bi se opustili, a ovaj princip ponavljamo sedam puta tijekom prvog treninga. Trening započinjemo vježbama zagrijavanja, a završavamo vježbana istezanja.*“



društvo športske rekreacije

AKTIVAN ŽIVOT

Društvo športske rekreacije Aktivan život
Zvonimirova 58, 10000 Zagreb * OIB 92616529231
Tel./fax 01/888 9469 * Mob. 091/2543 419
IBAN: HR65 2484 0081 1043 9316 4
info@aktivan-zivot.hr * www.aktivan-zivot.hr

Za kvalitetan život u dinamičnoj svakodnevici važno je pronaći vrijeme za sebe uz aktivnosti koje vas ispunjuju i čine zdravima. Ako mislite da je trčanje ili nordijsko hodanje aktivnost koja vas čini sretnima ili mislite da bi to mogla biti, onda je Trčaona pravo mjesto za vas jer do sada je kroz školu trčanja i nordijskog hodanja prošlo više od 8.500 ljudi raznih dobnih skupina, konfekcijskih brojeva i ostalih podjela koje tamo ne znače puno jer jedino mjerilo je kvalitetno vrijeme za sve.

Upisi su u tijeku do 13.3.2022. i zato nam se pridružite što prije!

Informacije o lokacijama i terminima treninga možete saznati na internetskoj stranici www.trcaona.hr te na Facebook (facebook.com/trcaona) i Instagram (instagram.com/trcaona) profilima.

Prije početka sezone možete doći na **besplatni probni trening** koji se održava 5.3.2022. u 15 sati u parku Maksimir (kod glavnog ulaza u park) i na savskom nasipu (kod Boćarskog doma na Prisavlju) te u Rijeci ispred atletske dvorane na Kantridi u 10h.

Vidimo se!

#Trčaona
#VrijemeZaMene

* * * * *

Društvo športske rekreacije Aktivan život
Kontakt za medije: Marijan Škiljić
Mobitel: 092 358 7464
e-mail: marijan@aktivan-zivot.hr