

20 Prosti čas / Oglasna stran

Sreda, 20. 5. 2020

REKREACIJA

Vadba v naravi ali dvorani?

Odgovor na vprašanje, kje raje vadite, v naravi ali dvorani, zadnje tedne v veliki meri pogojuje zdravstvena situacija v državi. Sama sem zagovornica rednega gibanja, ki je neodvisno od prostora, saj je aktivnost nujna za preživetje in mora biti del vsakdana.

Tanja Želj

Dejstvo je, da se ljudje v naravi pogosteje gibamo v toplejših mesecih, medtem ko so fitnes, pilates, joga in druge skupinske vadbe najmožneje obiskani v hladnejših mesecih. Na začetku svoje poti sem tudi sama veliko osebnih treningov opravila zunaj, v naravi. Zdelo se mi je krasno in koristno. Pozneje kot trenerka nisem več zmogla toliko fizično prisostvovati, tako zaradi količine treningov kot tudi zaradi moje starosti, zato so se vse moje vadbe preselile v zaprte prostore.

Po individualnih treningih in razgibanju po poškodbah so želeli ljudje vaditi še naprej, vendar ceneje, zato sem začela voditi skupine. Ko sem prvič najela večji prostor in odprla svoj center, je bilo treba najemno plačati tudi poleti. Na vprašanje, kaj bomo pa zdaj, je bil odgovor jasen. Delali bomo tudi poleti. In veste, kaj se je zgodilo? Ljudje so prihajali na vadbo, ker smo jim jo ponudili.

Ljudje potrebujemo redno obravnavo

Telo ne mara poletnega, približno tri mesece ali več dolgega premora, saj mora po počitku začeti skoraj od začetka. Vadbo za moč je najlažje izvajati v dvoranah, medtem ko aerobno kondicijo lažje vzdržujemo na pros-



Gibanje naj bo del vsakdana ne glede na letni čas. iStock

tem. Vse do letošnjega 13. marca sem opazovala precejšen vzpon obiskovanja vadb v zaprtih prostorih. Ljudje se namreč starajo in s starostjo prihaja tudi več zdravstvenih težav. Gibanje je preventivna in kurativna terapija, zato nas zdravniki in terapevti prej ali slej napotijo na vadbo v telovadnico.

V minulih poletjih, ko so bile moje vadbe izredno obiskane, sem ugotovila, da veliko ljudi potrebuje urnik, določeno uro, in plača vadnino, da naredi potrebno gibalno oskrbo zase. Ne glede na letni čas ali vreme. V dvorani je stalna temperatura oziroma jo lahko reguliramo, tam sonce nikoli ne sije preveč in veter ne piha premočno. V dvorani ni klopov, mravej in drugih žuželk, ki jih srečamo v naravi.

Kaj bo po koncu epidemije?

Ne vem, bomo videli. Prepričana sem, da se bodo nekateri brez zadržkov vrnili v dvorane, drugi tega še dolgo ne bodo upali storiti. Žalosti me dejstvo, da ljudje od uradnih oseb v času ka-

rantene niso bili seznanjeni s pomenom redne vadbe, za katero je znano, da krepi imunski sistem. Dober imunski sistem se lažje izogne virusu ali ga lažje premaga, prav tako redno gibanje zavira nastanek tesnobe, panike... Gibanje je nujno za preživetje, zapiranje med štiri stene, stran od vseh nam ljubih ljudi in s preveč hrane, pa vodi v izredno slabo zdravstveno stanje in počutje. Prav zaradi tega mora biti gibanje del vsakdana ne glede na letni čas. Ogromno znanstvenih raziskav potrjuje pozitivno plat gibanja na naše življenje. Super je, da se gibamo v naravi zaradi vseh njenih pozitivnih učinkov na naše telo, medtem ko je lahko vadba v dvorani imenitna dopolnitev naše rekreacije. Ob izbranem trenerju in inštruktorju nam ponuja varnost in možnost napredovanja ter nam s pomočjo raznih naprav in pripomočkov omogoča gibanje, ki ga zunaj ne moremo izvajati. x

Tanja Želj je direktorica pilates centra "Tanerigija", ambasadorica zdravega načina življenja, gibanja in razmišljanja

KAM NA PLAŽO?

Od divje plaže pod flišnimi klifi do

Poletje se približuje s svetlobno hitrostjo. Ste tudi vi med tistimi, ki sanjarijo o brezskrbnem poležavanju na plaži in lahmem morskem vetrcu, ki vas prijetno hladi do naslednjega skoka v morje? Da bi uživali na lepi plaži, vam ni treba iti na drug konec sveta, saj je takšnih plaž kar nekaj tudi na našem koščku Mediterana.

3. Plaža Fornače Piran – le lučaj od romantičnega centra Pirana

Če se vam po jutranjem sprehodu in kavici v Piranu zahoče skok v morje in bi želeli preostanek dneva preživeti na plaži, se lahko odpravite na Plažo Fornače Piran. Dostopi v morje so prijazni tudi invalidom, zelenice z drevoredom pinj pa vam v vročih poletnih dneh nudijo prijetno senco. Na voljo so tudi lesene terase, kjer se lahko z užitek preustite sončnim žarkom.

4. Centralna plaža Portorož – za skok v morje v centru Portoroža

Ljubitelji peščenih plaž boste vsakorkor uživali na Centralni plaži Portorož. Pesek med prsti, veter v lasih in morje na doseg roke. Športni navdušenci lahko izbirate med odbojko na mivki in različnimi vodnimi športi, otroci pa bodo navdušeni nad zabaviščnim parkom na vodi in številnimi igrali. Za sprostitvev in zabavo je nedvomno poskrbljeno.

5. Plaža Meduza – ekskluzivno udobje na plaži

Edinstvena plaža hotelov LifeClass Portorož je ena od najbolj ekskluzivnih plaž na Jadranu, odlikujeta pa jo odlična lokacija in vrhunska ponudba storitev. Bel istrski kamen ob robu plaže se zliva z modrino morja in svežo podobo urejenih zelenic. V naravni senci bara Meduza Exclusive so gostom na voljo izbrane dnevnost sveže poletne solate, prigrizki, sadje, izvrsten izbor sladolevov ter raznovrstni osvežitni napitki in žlahtne pijače.

Za hotelske goste so ob predhodni rezervaciji do 31. 5. brezplačno na voljo ležalniki in senčniki. Da bo skok v morje še bolj prijel, pa si lahko srčni utrip pospešite z vodeno step aerobiko in raztezanjem na plaži. S peštrim animacijskim pro-

1. Plaža na rtu Seč – za ljubitelje vodnih športov

Ste ljubitelj kajtanja ali windsurfanja? Potem je plaža na rtu Seča prava izbira za vas. Tudi če pridete s celo družino, to ni ovira, saj je del plaže prilagojen za družine z otroki. Ko vi kajtate ali windsurfate, lahko preostala družina brezskrbno uživa v plažnih radostih.

2. Bele skale – v objemu narave in miru

Divja plaža, kjer vsak najde prostor zase. Kopaljšče se nahaja na zavarovanem območju Krajinskega parka Strunjan in je še posebej priljubljeno med ljubitelji narave in miru. Šumenje valov, razgled na mesto v daljavi in dobra knjiga ... Če je to za vas sinonim dopusta, potem morate vsaj en dan preživeti na Belih skalah.

Promocijsko besedilo

Cvetličarna z novo podobo



Prenovljena cvetličarna oziroma galerija © Arhiv Cvetličarne Oblak Miha

Miha Oblak je cvetličar, ki je koronakrizo pozitivno izkoristil. Svojo cvetličarno na Poljanski cesti v Ljubljani je namreč prav v času, ko jo je moral zaradi vladnih ukrepov zapreti, preuredil in ji nadel še privlačnejšo podobo. Zdjaj ni več le cvetličarna, ampak tudi galerija.

Cvetličarna Oblak Miha je že sedemnajst let ena od tistih, kamor zahajajo ljubljanci, ki vedo, da se jim bo lastnik povsem posvetil in zanje naredil cvetlični aranžma, kot so si ga zamislili. Kot nekdo, ki živi za svoje delo, je Miha Oblak na začetku ka-

rantene obstal v nekakšnem »krču«, nato pa se je odločil, da bo prisilni počitek izkoristil. »Dogovoril sem se z Azromom iz grafiarske skupine 1107 in lotili smo se projekta. Že od samega začetka je na mojih vizitkah motiv močvirskih tulipanov, ki so slovenska avtohtona vrsta. Zdjaj, v času koronavirusa, se je znova potrdilo, da moramo ceniti domače. Kaj nam bo New York, če ne moremo do njega? Domače, slovensko – to je tisto, kar je nekaj vredno in zato slovenski močvirski tulipani v obliki stenskih poslikav krasijo tudi mojo cvetličarno.« Pravi Oblak, ki je prejšnji petek prenovljeno cvetličarno oziroma galerijo pokazal javnosti, predvsem svojim zvestim strankam, ki so v sedemnajstih letih postale pravi prijatelj. x

Manjša samo še ti

LifeClass Portorož

že od
65€
 na osebo
 na noč

Od 19. 6. dalje

PONUDBA VKLJUČUJE:

- LifeClass Hotel 4*
- nočitev z zajtrkom
- organizirane aktivnosti na svežem morskem zraku
- kovanje na hotelski plaži Meduza

BREZPLAČNO:

- 2 otroka do 12. leta (v družinski sobi z dvema odraslima)
- zunanje parkirišče
- ležalnik in senčnik na plaži*

*Velja za rezervacije opravljene do 31. 5.

LIFECCLASS
HOTELS & SPA
PORTOROŽ · SLOVENIJA

tel. 05 692 90 01 • booking@lifeclass.net • www.lifeclass.net

Istrabenz Turizem d. d., Obala 20, 6300 Portorož