



Shutterstock

Nekaj desetakov, da se predramite iz zimskega spanja

moje finance finančne si ● Maja Virant

Bliža se pomlad in lepši dnevi, ki bodo na plan privabili rekreativce vseh vrst, tekače, kolesarje in vse, ki uživajo v športnih aktivnostih na svežem zraku; nekateri so pridno migali tudi čez zimo, drugi so si kot medvedi privoščili zimsko spanje; kako nazaj v formo? Pri strokovnjakih boste za to plačali nekaj desetakov na mesec.

Š

tevilni se po »zimskem spanju« pogosto zaženejo in poskušajo ujeti zamujeno, žal pa to ni najboljše. To je velik stres za telo, posledice pa so

lahko neželene poškodbe, opozarja kondicijski trener in trener fitnessa Marko Mrak. Raje zanrite postopno, saj se bo tako telo počasi, a učinkovito prilagodilo dražljajem treninga, ki





naj se iz tedna v teden stopnjuje. Dobra organizacija je pomembna – odločiti se morate, katere dni in koliko časa boste namenili rekreaciji in katerega športa se boste sploh lotili, pravi osebni trener Luka Trekman in svetuje: »Za začetek poskrbite za logistiko, kdaj bi sploh telovadili, po drugi strani pa si poiščite šport, ki vas veseli ali za katerega vsaj mislite, da bi vas lahkoveselil, da vam vse skupaj ne bo pomenilo prevelike prisile. Če sovražite tek in želite priti v formo, potem ne naredite napake in ne začnite trimčati v ponedeljek ob sedmi uru, ker vas bo čez dva dneža vse minilo in boste hitro pozbili na načrte.«

Najprej morate telo ogreti in mu povedati, v kaj se spuščate, nato naredite vaje za trup in šele nato sledi čas za vaš šport, svetuje Trekman. Začnite s preprostimi vajami, takšnimi, ki vključujejo čim več mišičnih skupin hkrati, kot so počepi, potiski, dvigi, sklece, vaje za stabilizacijo, pravijo v centru Reebok CrossFit Ljubljana. »Na začetku naj bodo treningi manj intenzivni, postopno pa naj se intenzivnost in obseg, torej število ponovitev, povečujeta,« pojasnijo. Ne priporočajo vaj, ki bi bile omejene na samo en predel, na primer samo na noge, roke, zadnjico. Izvajajte različne vaje, saj boste tako okreplili celotno telo in postali bolj fit. Če niste več v rosnih letih, se izogibajte športom, ki zahtevajo velik napor v smislu obremenitve sklepov zaradi pospeševanj in zaustavljanj; takšni so recimo dvoranski športi, pravi Marko Mrak. »Takšna rekreacija je lahko nevarna zaradi prevelike obremenitve, tveganje za poškodbe pa je večje, ker se telo navadi na 'zimsko spanje' in ni pripravljeno na takšne obremenitve,« dodaja. Tudi sam priporoča vadbo, ki zajame celotno telo. Najboljša kombinacija so različne vadbe, ki krepijo vse telesne predele in imajo vpliv na živčevje, s kombinacijo teka, kolesarjenja ali plavanja, ki vplivajo na aerobne sposobnosti oziroma funkcionalne sisteme, še svetuje Marko Mrak. »Začnite z vajami z lastno težo ali s pripomočki, kot so trakovi, nato stopnjujte trening po načelu od lažjega k težjemu in od preprostega h kompleksnemu.« Vaje lahko izvajate sami, na prostem ali doma, priporočljivo pa je, da je vadba vodenja, saj se s strokovnim nadzorom trenerja zmanjšuje možnost poškodb. Prav tako je priporočljivo, da vadite v skupini, tudi s prijatelji, saj je ob medsebojnem spodbujanju in v motivacijskem okolju laže začeti in vztrajati, dodajajo v centru Reebok CrossFit Ljubljana.



**Alenka Košir
priporoča aktivnosti dva- do trikrat na teden, vmes pa mora obvezno biti tudi čas za počitek, da se telo regenerira.**

bujanju in v motivacijskem okolju laže začeti in vztrajati, dodajajo v centru Reebok CrossFit Ljubljana.

Vsaj dvakrat na teden

Koliko časa boste namenili rekreiranju, je odvisno predvsem od vas samih, pravi Luka Trekman. Nekateri radi telovadijo vsak dan, drugi ne. Sodoben trening je kratek, intenziven in aktivira celotno telo, pravi Marko Mrak, ki svetuje treninge trikrat na teden. Tudi treningi za posamezne mišične skupine niso več v modi, dodaja Mrak. Vadba naj sprva traja vsaj 30 minut, ko občutimo, da bi lahko delali več, lahko povečamo število in obseg treningov, vedno pa moramo poslušati svoje telo, opozarjajo v centru Reebok CrossFit Ljubljana. Pozneje priporočajo, da se z različnimi fizičnimi aktivnostmi ukvarjate štiri- do petkrat na teden (vadba, hoja, tek ...), vadba pa naj skupaj z ogrevanjem ter raztezanjem in ohlajanjem traja približno 60 minut. Alenka Košir, profesorica športne vzgoje, športna trenerka in avtorica treningov VII T, priporoča aktivnosti dva- do trikrat na teden, vmes pa mora obvezno biti tudi čas za počitek, da se telo regenerira. Luka Trekman je po drugi strani zagovornik vsakodnevne telesne aktivnosti, in sicer vsaj 30 minut na dan, dovolj je denimo že sprehod v naravi. Svojim strankam priporoča visoko aktivne vadbe, ki trajajo vsaj 60 minut, trikrat na teden.

Od 35 evrov na mesec

V Apolon centru vodenih vadb in Fitnes centru Opimum v Grosupljiju vsakodnevni obisk stane od 40 evrov na mesec, vadba traja 60 minut. Ponujajo pakete za priprave na polegje, denimo šesttedensko preobrazbo telesa, vadbo za brazilsko zadnjico za vse tiste dame, ki bi rade preoblikovali ta del svojega telesa (moških tu ne boste našli, kako krivično!). Na spletni strani www.vadbe.com pa lahko od doma v samo 15 minutah opravite trening, ki je visoko intenziven in zadošča za dnevno rekreacijo, pomaga vam kuriti maščobe in preoblikovati telo. Brezplačno si lahko ogledate 14 dni vadb, potem boste za vsakodnevno prejemanje novih vadb morali odšteti nekaj malega, toda brez obveznosti. Za en trening VII T Alenke Košir boste odšteli deset evrov, izvajajo pa se po različnih krajih po Sloveniji, seznam najdete na alenkakosir.si. Mesečne vstopnice stanejo od 26 do 72 evrov, odvisno od števila ur treninga na mesec in izbrane lokacije. Če se boste odločili za individualne ure treninga in svetovanja pri Alenki, pa boste zanje odšteli po sto-



Sodoben trening je kratek, intenziven in vključuje celotno telo, pravi Marko Mrak.



Če sovražite tek in želite priti v formo, potem ne začnite trimčati v ponedeljek ob sedmi uri, ker vas bo čez dva dni že vse minilo, opozarja Luka Trekman.

taka. V centru Reebok CrossFit Ljubljana ponujajo vadbi crossfit in boot camp. Obe sta primerji tako za začetnike kot tudi za tiste, ki so v odlični fizični pripravljenosti. Crossfit je vadba, pri kateri se ob visoki intenzivnosti uporabljajo funkcionalni gibi in pripomočki (TRX, olimpijske uteži, kettlebell ...), cene pa se gibljejo od 63 do 75 evrov na mesec. Boot camp pa je visoko intenzivna vadba s poudarkom na vajah z lastno težo in s preprostimi pripomočki, stane od 35 do 49 evrov na mesec. Po »zimskem spanju« ponujajo tudi trimesečni program V novo leto z vadbo in zdravim načinom prehranjevanja (boot camp in prehransko svetovanje od 129 evrov, crossfit s prehranskim svetovanjem pa od 179 evrov). Mesečna vadba v Studiu Marko Mrak iz Idrije stane od 35 do 70 evrov, osebni trening pa od 34 evrov. Ponujajo tudi VIP-pakete za dve ali več oseb z ugodnimi cenami osebnega treninga v skupini.

Ne pozabite na prehrano

Vedno bi morali biti pozorni na uravnovešenost gibanja in prehrane, ne glede na letni čas, pravi Alenka Košir. Ni zagovornica zimskega lenarjenja, ki mu sledi »forsiranje« telesa s pretirano količino treningov in dietami: »Naše telo je narejeno za gibanje in gibati se moramo vsak teden v letu. Če ob tem skrbimo, da s prehrano vnašamo v telo pravilno razmerje vseh potrebnih sestavin in da jemo kakovostno, po možnosti lokalno hrano, se bomo vedno dobro počutili in bomo vedno v dobri formi oziroma bomo v formi za življeno, in ne samo za sezono kopalk.« Podobno razmišlja tudi Luka Trekman: »Zdravo življenje, zdrava prehrana in redno gibanje – to bi moralo biti pomembna vsakemu izmed nas.« Zavedati se moramo, da bo redna vadba prinesla vidne rezultate šele z vključitvijo zdravega prehranjevanja, prav tako pa sta za zdravje izjemno pomembna kakovosten spaneč, vsaj sedem do osem ur na dan, in dovolj počitka za regeneracijo med treningi, še podudarijo v centru Reebok CrossFit Ljubljana.

Pa še to, da ne bi kdo iskal izgovorov, da za rekreacijo nima dovolj sredstev. »Od opreme ne potrebujete veliko, le malo iznajdljivosti in zdrave pameti,« pravi Luka Trekman. Pri izbiri prave je pomembno predvsem to, da se v njej dobro počutite ter da ob funkcionalnosti zagotavlja tudi varno vadbo, še dodajajo v centru Reebok CrossFit Ljubljana.

Prodajalec mije podtaknil tehnično pomanjkljiv avto! Kaj zdaj?

VPRAŠANJE: Lani oktobra sem priuradnem trgovcu v Ljubljani kupila avto alfa romeo GT, letnik 2008, 1.8 zasedem tisoč evrov. Prodajalec je na dan prodaje opravil tehnični pregled, kljub temu pa se je avto pri vožnji že takoj po nakupu tresel. Prodajalec se je izgovoril, da se je na diskih nabrala rja in da bo odpadla. Ko sem se obrnila še na svojega mehanika, je ugotovil, da so diskki porozni in zviti. Kako lahko avtos takšnimi diskki naredi tehnični pregled, kdobo bo prevzel odgovornost?



Shutterstock

ODGOVOR: Bralka lahko pri prodajalcu uveljavi, da stvarno napako, svetuje Boštjan Okorn z Zveze potrošnikov Slovenije (ZPS). Tolikor storiti v dveh mesecih od dneva, ko je bila napaka odkrita, oziroma vletu dne od nakupa. Glede na to, da se je napaka poj avila v roku šest mesecov od nakupa, zakon domneva, da je napaka obstajala že včasih iz roči tve. To pomeni, da kupcu ni treba dokazovati napake, ampak je to breme prodajalca. Okorn bralki svetuje, naj na prodajalca naslovi pisni zahtevek, v katerem polastni izbiri uveljavlja odpravo napake, vrnitve dela plačane gnezne sklevsorazmerju z napako, zamenjavo novim, brezhibnim blagom ali vratiloplačane gnezne sklevsorazmerju. Zahtevalkoh tudi povrni v škode, vključno s strčki materiala, nadomestnih delov, prenosom ali prevozo vozila, ki soji pri tem nastali. Prodajalec mora na zahtevek odgovoriti v osmih dneh. Če je rešitev za bralko neugodna, lahko vloži prijavo na tržni inšpektorat.

Bralki bi sicer lahko uveljavljali tudi pomanjkljivo opravljeno storitev v pri izvajalcu tehnične ga preglede, pri čemer se prav tako lahko odloči med odopravljeno pomanjkljivost storitve, vrnitvijo dela plačane gnezne sklevsorazmerju ali povračilom celotne gnezne sklevsorazmerju, ki ga je plačala za tehnični pregled – če je bil ta znesek vključen v ceno vozila, saj iz vprašanja lahko razberemo, da je tehnični pregled opravljen že prodajalec. Kaj menijo o tem z upletom in kako rešujejo takšne primere v Avtokrki (s primerom niso povezani), ki opravlja tehnične preglede, svetuje Sabina Jerala. Postopek tehničnega pregleda je določen v pravilniku o tehničnih pregledih. Na podlagi ugotovljenega dejanskega stanja vozila končira ovrednotita posamezne nepravilnosti, ugotovljene pri tehničnem pregledu, in opredelite, ali je vozilo brezhibno ali ne. Jeralova še dodaja, da se vsi podatki o rezultatih meritev in vizualnougotovljenih nepravilnostih, končni oceni o brezhibnosti vozila, datum opravljenega tehničnega pregleda vozila in elektronska potrditev tehničnega pregleda vozila shranijo v evidenci registriranih vozil.

Miloš Milač