



danes začnem

S potrpežljivostjo do rezultata



TEJA KRAL

Le še dobre tri tedne nas loči od največjega ženskega tekaškega praznika pri nas – **dm teka za ženske**. V soboto, 30. maja, bo park Tivoli preplavljen z dekleti, ki so v teku našle svoj način življenja, na dogodku pa bodo našle možnost za druženje in zabavo s sebi enakimi, ne glede na leta.

To bo dan, ko bodo tudi moški, ki kuhajo, likajo, perejo in menjajo otroške pleničke, ostali za startno linijo, vseeno pa za svoja dekleta navijali ob tekaški trasi. To je seveda želja vseh tekačic.

Da pot do dobre tekaške pripravljenosti, lepše postave, primerne teže in s tem zadovoljstva ni lahka, vemo vsi. Na to pot, pa se je skupaj s tekaškimi in prehranskimi strokovnjaki odločno podalo osem deklet iz vseh koncev Slovenije in po več kot pol leta priprav je njihov napredek še kako dobro viden. Njihova skupinska srečanja potekajo v vedno boljšem vzdušju, vendar pa se dekleta zavedajo, da proces poteka počasi da je treba biti vztrajen in potrpežljiv.

»Ne pričakujem hitrih preskokov. Ugotovila sem, da je tek postal moj način življenja in v kolikor bom vztrajno vadila dan za dnem, bo čez leto dni napredek

viden.« pravi Sanja Vidic, ena izmed **dm** deklet, ki je od meritev na začetku letošnjega leta izgubila tri kilograme. Ker je hujšati in telovaditi pričela že pred vključitvijo v **dm** program ter izgubila kar trideset kilogramov, z motivacijo pri delu nima nobenih težav. »V preteklosti sem obupovala nad rezultati in zagnanostjo, nato pa sem se sprijaznila, da tako pač mora biti in da proces poteka nekoliko bolj počasi. Edina slabost danes je, da imam zaradi stresa morda nekoliko povečan apetit, predvsem pa mi po glavi rojijo ogljikovi hidrati in razne dobrote,« še doda Sanja, ki priznava, da ji **dm** program ponuja veliko. Na voljo ji je namreč celotna strokovna podpora, vse drugo pa je odvisno od nje.

Res je. Svoje življenje si večinoma krojimo sami in tudi naša športna pot je odvisna od nas. Dani so nam potenciali in zmožnosti, mi pa smo tisti, ki jih lahko izrabimo. Ne glede na to, da imamo preveliko težo, da smo morda stopili v jesen svojega življenja ali pa se s športom v preteklosti sploh nismo ukvarjali, nikoli ni prepozno. Treba se je le odločiti, prestopiti varen in udoben domači prag in odteči novim zmagam naproti. Ali kot poudarja trener Klemen Dolenc, glavno je, da se v teku uživa in da se teče z nasmehom. To mu pri varovankah še kako dobro uspeva.

Več napotkov, kako do pravilnega tekaškega treninga, preberite na Facebook strani **dm teka za ženske** in na www.tekzazenske.si.

