

Mana sporta zāle dabā

Jau devīto gadu sports ir manās asinīs, varētu pat teikt, ka tas ir sajaucies ar leukocītiem un eritrocītiem. Sportojot es jūtos dzīva, brīva un piepildīta ar pozitīvām emocijām. Sports spēj novērst manas domas no ikdienas steigas un grūtībām. Esmu pamanījusi, ka sportojot svaigā gaisā, es jūtos mazāk nogurusi un redzu lielāku darba produktivitāti nekā sportojot iekštelpās.

Esmu iemanījusi izmantot mežu kā patīkamu, produktīvu un pašmotivējošu treniņu vietu, tā iemesla dēļ, ka tur es varu pabūt ar savām domām, emocijām un pat dzīves grūtībām. Tā kā manā pilsētā nav meža, es izmantoju izdevību doties uz mežu kopā ar mammu. Nonākot mežā, tiek norunāts tikšanās laiks. Uzzinot treniņa ilgumu, es varu sākt trenēties. Sākot treniņu, es iesildos, skrienot pa mašīnu iebraukātu ceļu un vērojot dabu, ceļmalā esošos mētrājus, citreiz pat pamanos ieraudzīt kādu vāverēnu koku galotnēs vai pat kādu čuskulēnu, kurš iepazīst meža labumus. Pēc skrējiena es sāku izpildīt iesildošos vingrinājumus, lai iesildītu arī citas muskuļu grupas. Kad esmu kārtīgi iesildījusi, varu sākt īsto treniņu. Pats labākais, atrodoties mežā, ir tas, ka man nav jāuztraucas par inventāru, kuru vajadzētu, lai pilnvērtīgi veiktu treniņu, jo inventārs ir atrodams man blakus, piemēram, celms, šo celmu es izmantoju kā aerobikas stepa solu, uz kura varu gan pumpēties, gan strādāt ar kājām un to veicību. Vēl es izmantoju nogāzu kokus, jo ar tiem var izpildīt pietupienus un vēl daudz un dažādus vingrinājumus kāju un sēžamvietas muskuļiem. Kā nākamo „dabas inventāru” var izmantot sūnas, kā paklājiņu, uz kura var izpildīt vēderpreses vingrinājumus, atspiešanos, planku un arī atsildīšanās vingrinājumus. Kad mans treniņš iet uz beigām, es sāku skriet atsildošu skrējieni un veikt atsildošos vingrinājumus pārējām muskuļu grupām.

Skriet pa pilsētas centru vai lauku teritoriju labā kompānijā ir kaut kas īpašs. Jo, ja tev ir laba kompānija, tad tev ir treniņš patīkamā atmosfērā un ir arī īpaši liela atdeve vingrinājumu izpildē, kurus jūs veicat kopā. Iesākot treniņu ar kardio skrējieni pa pilsētu man ir ļoti iedvesmojoši, jo man ir sajūta, ka garāmgājēji, autobraucēji vai velosipēdisti, ieraugot mani ar kādu kopā skrienam, aizdomājas par savām sporta aktivitātēm ikdienā un, iespējams, cenšas un maina savu dienas kārtību, ieviešot tajā vismaz stundu sportam. Beidzot kardiotreniņu, man ir svarīgi izpildīt vingrinājumus citām muskuļu grupām, kas varētu būt labāks, par vingrinājumu izpildi kopā ar draudzeni?

Kaut gan es ļoti labi apzinos, ka neesmu Latvijas labākā sportiste, es lepojos ar sevi gan par to, ka man ir panākumi sportā, gan par to, ka es izmantoju doto iespēju trenēties. Mani ļoti iedvesmo beisbola leģendas Dekera Džestera vārdi: „Iespējams, ka ir cilvēki kuri ir daudz talantīgāki par jums, bet jūs nespēsiet atrast attaisnojumu, ja kāds strādā grūtsirdīgāk par jums!” Šie vārdi dod lielu stimulu katru dienu nodarboties ar sportu un gūt no tā gan prieku, gan attīstīt savu fizisko stāvokli un garīgo pasauli.