

Evidencijski broj / Article ID: 18233867  
Vrsta novine / Frequency: Dnevna  
Zemlja porijekla / Country of origin: Hrvatska  
Rubrika / Section:



FINALE EUROPSKOG TJEDNA SPORTA

## U pulskoj Areni zajedno vježbalo 350 rekreativaca



str. 40 i 41

OKO 350 VJEŽBAČA ODAZVALO SE ZAVRŠNOJ VEČERI EUROPSKOG TJEDNA SPORTA U ARENI

# Biti aktivan znači biti veseo i zdrav



PIŠE Sandra  
ZRINIĆ TERLEVIĆ  
SNIMIO Dejan ŠTIFANIĆ

**PULA** - Oko 350 vježbača odazvalo se subotnjoj završnoj večeri Europskog tjedna sporta u pulskoj Areni. Riječ je naime o manifestaciji koja se već četvrtu godinu organizira u Hrvatskoj na inicijativu Europske komisije, s tim da je započela prije tjedan dana u glavnom gradu Hrvatske, kao i u ostalim glavnim gradovima Europe, a završnica seli u druge gradove, pa je tako ove godine, uz Rijeku, Osijek, Split i Zagreb, održana i u Puli.

## Protiv pretilosti

Okupljene je pozdravio zamjenik državne tajnice za sport Krešimir Samija koji je istaknuo da je poruka koja se želi prenijeti ovakvim javnim i masovnim vježbanjima, kako biti aktivan znači biti veseo i zdrav, iako se, kako je dodao, Hrvatska u ovom trenutku i ne može pohvaliti jako aktivnom populacijom s obzirom da je pretilost jedan od javnozdravstvenih problema.

I pulska dogradonačelnica Elena Puh Belci nadovezala se i rekla da joj je drago što su se uključili u ovu akciju koja promiče važnost sporta, jer i Pula već godinama velika sredstva izdvaja za sport, ali i za preventivne i edukativne aktivnosti.

**Puljani su u ponudi imali pet različitih fitness aktivnosti od po 15 minuta. Između su bile pauze koje su svojim nastupima popunjavali razni sportski klubovi od zagrebačkih cheerleadersica, porečkog USB-a i pulskog AB originala, plesača salse iz Plesnog centra Studio do 'vatrenih' plesača iz udruge Traumatic Arts**

Nakon što su odgledali videoporuku koju im je poslala državna tajnica za sport, ujedno i jedna od najboljih hrvatskih sporta-

šica, Janica Kostelić, Puljani su prionuli vježbanju. U ponudi su imali pet različitih fitness aktivnosti od po 15 minuta. Između su

bile pauze koje su svojim nastupima popunjavali razni sportski klubovi od zagrebačkih cheerleadersica, porečkog USB-a i pulskog



AB originala, plesača salse iz Plesnog centra Studio do 'vatrenih' plesača iz udruge Traumatic Arts.

## Fitness programi

Predstavljene fitness programe aerobic hi-lo, boxing fitness, total body workout, salsajam i power joga vodili su pulski instruktori Larisa Drinković Škalić iz Pump'n'jumpa, Barbara Drinković Višković i Ervin Karaman iz Planet sporta, Fabris Radin iz Plesnog centra Studio i Lucia M. Omrčen iz Centra pozitivne energije Surya. Kako nam je rekla Larisa Drinković Škalić, brojka od 350 vježbača je impresivna i lijepo ih je vidjeti u pulskoj Areni.

- Cilj ovog našeg vježbanja bio je prenijeti poruku da svi moramo biti aktivni, i to redovno, svakodnevno, jer to znači da brinemo o svom zdravlju. Mi smo im pokazali kako vježbanje može biti i lijepo i zabavno, a ujedno je i korisno za zdravlje. Dakle, vježbalo se istovremeno u nekoliko hrvatskih gradova, a mi smo u Puli pokazali različite grupne fitness programe koji nisu bili preintenzivni i mogli su ih probati svi bez obzira na godine. Fitness je specifičan jer se vježba uz glazbu i ona je zapravo motivirajući faktor. Aerobika je majka svih fitness programa uz glazbu koji su se kasnije razvili, a mi smo ih po-

kazali nekoliko, rekla je Drinković Škalić i pozvala ljude da izaberu ono što im najviše odgovara i da budu dosljedni u vježbanju.

Jedan od vježbača bio je i 42-godišnji Damir Popović iz Pule koji nam je rekao da redovno trenira, ali individualno. Tako je i u subotu, prije dolaska u Arenu, odradio svoj trening snage i otrčao po stazi na Vidikovcu.

- Ja sam aktivan, ali nisam učlanjen ni u jedan klub. Međutim, ova mi se inicijativa jako sviđala jer ja podržavam sve ono što ukazuje na važnost treniranja i utjecaj sporta na zdravlje i zato sam došao vježbati i u pulsku Arenu, rekao nam je Popović.

Jedna od onih koje redovno treniraju je i 42-godišnja Tatjana Grbić. I ona na, na upit što trenira, kaže "ma svašta, jogu, zumbu..."

- Ova inicijativa o vježbanju u Areni mi je super. Zato sam i došla. To je kao neka alternativa večernjem izlasku koja mi odgovara. Da se češće događa, ja bih stalno dolazila, rekla nam je Grbić.

A kako je na kraju gotovo trosatnog programa rezimirala voditeljica programa, u zdravom tijelu je i zdrav duh jer nitko nakon treniranja ne izlazi namrgoden, već su svi nasmijani, pa je zaključila da nas sport čini i dobrim ljudima.

