

Če se imate rade, imate rade uteži



PO ŠESTIH LETIH TRENINGOV za svoj užitek sem začela razmišljati, kako vse te pozitivne lastnosti vadbe deliti z drugimi. Nastal je Biofit2, namenjen ljudem obeh spolov in vseh starosti, v prednosti pa so gospe, ki priznajo ali pa tudi ne 40, 50 in več let.

IRENA FLACH

Do prvih težav, ki so povezane z emšem, nisem zelo resno razmišljala o redni fizični aktivnosti, saj me nič ni tako navdušilo, da bi vztrajala. Vedno sem našla tisoč izgovorov, zakaj ne, predvsem pa sem se izgovarjala na pomanjkanje časa. A leta so hitela, nanoslo je, da sem spoznala lastnika Biofita, ki že 21 let uspešno prisega na učinkovitost dvigovanja prostih uteži, kar okrepi telo in je temelj za vse športne aktivnosti, poleg tega pa ima še veliko drugih pomembnih učinkov na življenje.

Priznam, da sem bila na začetku zelo skeptična, krepko po 40. letu si nisem predstavljala sebe z ročkami in olimpijskimi palicami, dvigovanja te ropotije nad glavo. Prvo, kar se mi je prikazalo pred očmi, so bili 150-kilogramski mišični babbavi, skratka, popolnoma neprimerna zadeva in početje za gospo v zrelih letih.

Že pri prvem obisku Biofita sem ugotovila, da obstajajo majhne, kilogramske ročke, lahke palice in vadba, ki ustreza mojim zmognostim. Spremembe v poču-



Irena Flach

tju sem opazila in zaznala že po nekaj treningih, najbolj pa me je prepričalo, da je to najbrž prava pot, ko sem na smučanju ugotovila, kako z lahkoto premagujem proge različnih težavnostnih stopenj od jutra do popoldneva, ne da bi čutila utrujenost v mišicah. Pa še nekaj me je pritegnilo: treningi niso bili dolgi, niso me izčrpali do onemoglosti.

Poleg tega sem bila v letih, ko hormoni podivjajo in močno vplivajo na vsakodnevno življenje. Zelo moteče so bile neprespane noči in vročinski oblivi, ki jih ne moreš nadzorovati, saj te presenetijo v najbolj nemogočih trenutkih – saj poznate: sestanek s pretežno moškimi kolegi, tebe pa oblije vročina, občutek imaš, da si zaripel v obraz, kot bi pritekel na vrh Šmarne gore, in seveda te vsi vprašujejo gledajo.

Zakaj nas menopavza redi?

Prijateljice smo se o teh tegobah precej pogovarjale, tudi izmenjevale izkušnje, saj smo različne in ne veljajo vse značilnosti za vsako enako. Kar več se jih je pritoževalo, da so se začele rediti, kljub temu da niso jedle več kot