

Novi sport osvaja Pančevke

Naša sugrađanka Maja Dimitrijević i grupa njenih prijateljica već duže vreme vredno treniraju pol-dens fitness, novi sport koji je nastao kao modifikacija drevne indijske i kineske veštine i dokazuje da ljudsko telo može prkositi zakonima gravitacije.

Sve što je potrebno jesu upornost, pozitivna energija i spremnost da se ovlada specifičnom kombinacijom kardio-treninga, joge, gimnastike, baleta i vežbi snage. Nakon toga oblikuje se celo telo, izgrađuje se tonus mišića prilagođen ženama i ne postoje nikakve prepreke da se na šipci visokoj tri metra bez problema izvode najzahtevnije figure.

Maja Dimitrijević kaže da vežbanje pol-dens fitnesa donosi ženama mnoge prednosti, poput lepo oblikovanog tela, jačanja samopouzdanja i postizanja dobre kondicije. Po njenim rečima, na treninzima naglasak nije samo na vežbanju nego i na druženju, zabavi i stvaranju dobre atmosfere. Ona naglašava da ne postoje nikakve starosne ili neke druge granice za treniranje i dodaje da među devojkama koje vežbaju pol-dens fitness ima i onih koje su majke.



– Jedna od čestih predrasuda je da ovim sportom mogu da se bave samo žene koje su u dobroj kondiciji, idu u teretanu i imaju mišiće. Takvo shvatanje je pogrešno. Mi krećemo od nule i nisu bitni ni težina ni godine. Ovaj sport mogu da vežbaju i četrdesetogodišnjakinje. Neophodna je samo dobra volja, a suština je u korišćenju sopstvene snage. Svaki čovek je napravljen da može sve, ali mnogi među nama nisu svesni toga, boje se i onda sami u sebi stvaraju barijere. Ovaj sport je idealan za žene koje mrzi da idu na trčanje i u teretanu, a volele bi da zdravo žive. Mi ovde vežbamo, ali svaki trening je istovremeno i pražnjenje od stresa, zabava i opuštanje – objašnjava Dimitrijevića.

M. G.

Opširnije u štampanom izdanju „Pančevca“.