



ELAN®



Janez Pavčič

TEK NA SM UČEH



ZTKO in TKS Slovenije

Hoja in tek na smučeh imata že več kot stoletno ali celo stoštiridesetletno tradicijo. V zgodovinskih zapiskih z Norveške so namreč prva „športna“ premagovanja določenih razdalj na posebnih pripomočkih — smučeh omenjena že leta 1843. Tudi pri nas v Jugoslaviji poznamo športne smuči že dolgo, in sicer od konca prejšnjega stoletja (1888), ko jih je naravnost iz Kristianije naročil učitelj Edmund Čibej iz Ajdovščine. Bloška planota in Vidovski hribi pa so poznali starosvetne smuči že veliko prej, saj je Valvazorjev zapis v „Slavi Vojvodine Kranjske“ star že tristo let. Vse kaže, da starosvetno bloško smučanje ni imelo neposredne zveze z modernim smučanjem in dolgo, dolgo so bile smuči le praktičen pripomoček za gibanje po globokem snegu, šele veliko pozneje pa so postale tudi športni rekviziti. Vemo, da smo imeli pri nas prvi tečaj in ob koncu tudi nekakšno tekmovanje šele leta 1914 na Ravneh nad Bohinjsko Bistrico in da ga je vodil Rudolf Badjura. Prvo pravo tekmovanje, in to jugoslovansko prvenstvo, je bilo šele leta 1921.

Doslej smo poznali za premikanje po snegu s smučmi le pojem „tek na smučeh“, v zadnjih letih pa vse pogostejše uporabljamo primernejša izraza „hoja na smučeh“ in „sprehajanje na smučeh“. Večina dogajanja na ozkih smučeh je namreč prej hoja in sprehod kot pa tek.

Že dolgo, predvsem pa v zadnjih letih, zdravniki in drugi strokovnjaki, ki se ukvarjajo z raziskovanjem zdravega načina življenja, uvrščajo hojo in tek na smučeh med najpomembnejše telesne dejavnosti, nekateri po zdravstvenem učinku celo na prvo mesto!

Zakaj?

Na smučeh hodimo, tečemo ali se sprehajamo po navadi v čistem okolju, velikokrat tudi v višinskih območjih. Smučar-tekač je četveronožec, zato uporablja skoraj vse dele človeškega telesa in skoraj vse mišične skupine. Čim slabšo tehniko ima človek, bolj telovadi, in to je seveda dodaten napor. Ker smo pozimi ponavadi topleje oblečeni, se ob takem giba-

2.

RAZGIBAJMO ŽIVLJENJE

Janez Pavčič

TEK NA SMUČEH

nju in premikanju velikokrat tudi pošteno znojimo — torej še ena korist za naše zdravje.

Vrste ob žičnicah so zelo dolge, zadnje čase pa so tudi cene za vožnjo z žičnicami izredno visoke. Čedalje več ljudi se zato odloča za hojo in tek na smučeh. Oprema je namreč veliko cenejša, tudi stroški za vožnjo so precej manjši, predvsem pa je pomembno to, da v veliko krajšem času storimo za svoje zdravje precej več, kot z nekaj vožnjami po smučišču navzdol.

Izbira opreme

Tekaško oblačilo naj bo primerno našim letom in tudi postavi. Enodelni tekaški dres iz finega, tankega materiala naj nosijo tekmovalci in pa mlajši, vitki rekreativci.

Za starejše, malce obilnejše, priporočamo dvodelne drese, trenirke ali pa tudi planinske pumparice. Izgibati se moramo nepropustnih sintetičnih tkanin, saj bi se v njih preveč znojili in slabo počutili.

Marsikdo se teku ne more odpovedati niti ob sneženju; zato potrebuje poseben **tekaški ščitnik**. Na voljo je tudi v naših trgovinah.



Pokrivalo (kapa) naj bo iz lahkega prediva, rokavice pa morajo biti usnjene ali iz sintetičnega pletiva, in to s prsti. Nogavice-dokolenke naj bodo iz tanjše volne ali frotirja, da nas ne bodo ožulile. Čevlji naj bodo za rekreativce nekoliko močnejši, s širšim 75 ali 50-milimetrskim podplatom in nekoliko višji, segajo naj prek gležnjev. Nizki, lahki in ožji čevlji so le za tekmovalce in bolj izkušene rekreativce.

Smuči za hojo in tek delimo na dve vrsti: tiste, ki imajo narezkan prijemalni del drsne obloge in jih ni treba mazati, in na one, ki imajo gladko drsno oblogo in jih moramo pred uporabo namazati.

Prve priporočamo predvsem rekreativcem — za hojo, sprehajanje, pa tudi za nastope na raznih množičnih zimskošportnih prireditvah.

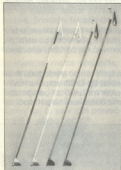
Smuči za mazanje so seveda namenjene tekmovalcem in bolj izurjenim rekreativcem, ki pa naj ne segajo vedno po najožjih, najlažjih in najdražjih smučeh, temveč naj pri izbiri upoštevajo svoje znanje in ceno smučí.

Za spomladansko sprehajanje in turni tek po sredogorju in visokogorskem svetu imamo **poseben tip širših smučí s** kovinskimi robniki, katerih drsno ploskev mažemo ali pa uporabimo moherjeve trakove. K čevljem z dodatkom na peti sodi tudi posebna vez z gibljivo peto.



Palici bomo izbrali tako, da nam bosta segali le do pod pazduhe ali kak centimeter nižje, kajti roke imamo skoraj vsi šibke, zato z dolžino palice ne smemo pretiravati. Najboljše so kovinske (so bolj trpežne) z usnjenim ročajem in polno oporno krpljico.

Za drsalno tehniko morajo palice segati prek ramen, celo do ušes.



Maže in mazanje



Problema domačih tekaških maž — pestil nas je dolga leta — skoraj ni več. Dobili smo namreč nekaj od sicer zelo široke palete voskov in klistrov. Firma PE-SA (Penca-Savnik) iz Ljubljane je izdelala zelen, moder in vijolični vosek ter rdeč, vijoličast in moder klistir; letos pa so tem mažam dodali še rdeč in rumen vosek in rumen klistir za povsem moker sneg. Zelo so podobne mažam RODE in so primerne za naš sneg. Od tujih maž so na voljo SWIX-ove.

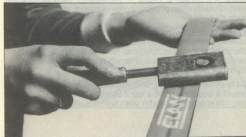
Voske uporabljamo za mazanje v svežem snegu, pršiču in srežu. V hladnem prostoru jih na smučke nanašamo v plasteh in vsako plast posebej dobro razmažemo s kosom stiropora ali plute.

Klistre nanesimo na smuči naenkrat v cikcaksti obliki, na vsako polovico posebej, nato pa jih v toplejšem prostoru z dlanjo razmažemo in zgladimo. Na embalaži maž so tudi natančna navodila. Namazane smuči moramo pred uporabo za 15 minut postaviti na zunanjo temperaturo.

Da bi smuči čim boljše drsele, namažemo prednji in zadnji del smuči s posebnim ali pa kar z alpskim parafinom, to zalikamo, nakar odvečni parafin odstranimo s strgalom.

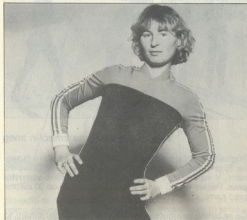


Staro mažo odstranimo s plinskim ali bencinskim gorilnikom oziroma s posebno tekočino, ki topi mažo. Staro mažo lahko s tekaških smuči odstranimo s posebno tekočino, ki jo lahko kupimo tudi v naših trgovinah.



Razgibavanje

Pred vsako vadbo na suhem pa tudi na smučeh se moramo dobro ogreti in razgibati s petnajst do dvajset minutno hojo in lahkotnim tekom ter vsaj s poglavitnimi razgibalnimi vajami!



Slovenijašport
adidas 

Šola hoje in teka na smučeh



Vaje za privajanje na smučičin sneg

Poglavitni položaj na smučeh za hojo in tek: smučki v razmaku 25 cm, roke počivajo v zankah palic, ki sta zapičeni pred nami. V vseh sklepih smo sproščeni v nakekašni **varnostni preži**. Pogled je uprt naprej v smučino, vsaj 20 do 30 metrov pred nami.

Če se želimo na smučeh obrniti za 180 ali celo 360 stopinj, to naredimo tako, da dvignemo krivino ene ali druge smuči, tako da zadnji del smučke ostane na snegu. Dvignjeno krivino prenesemo za 50 do 80 cm v stran in k njej prinesemo drugo smučko. Podoben način obračanja lahko izvedemo tako, da zadnji del smuči dvigamo, ga odmaknemo za 50 do 80 cm v eno ali drugo stran in drugo smučko prenesemo k odmaknjeni.

Najhitrejši, vendar tudi najzahtevnejši način obračanja — lahko tudi za 180 stopinj — pa izvedemo tako, da se dobro opremo na obe palici, ki ju zapičimo daleč spredaj in zadaj,

dvignemo eno smučko povsem navpično, jo lahko nastonimo na zadnji del, nato pa jo previdno obrnemo v drugo smer in pazljivo prenesemo k njej še drugo. Tako obračanje je zelo lahko za mlade in v kolčnem sklepu dobro gibljive tekače, manj pa ga priporočamo starejšim.



Navaditi se moramo držati ravnotežje, saj sta hoja in tek večinoma drsenje po eni ali drugi smučki. Prva vaja za to je taka: dvignemo zadnji del smučke čim više pod stegno, jo spustimo na sneg in to vajo ponovimo z drugo nogo, potem večkrat ponovimo vajo v celoti.

Podobna je tudi tale vaja: dvigamo prednji del smuči, zadnji pa ostane na snegu. Tudi to vajo večkrat ponovimo z eno in drugo nogo.

Tretjo in najzahtevnejšo vajo pa izvedemo takole: celotno smučko v vodoravnem položaju dvignemo čim više, jo spustimo na sneg in vajo ponovimo z drugo nogo. Seveda večkrat ponovimo.



Da se bomo čim prej privadili na drsenje smučī, nam pomagata dve vaji, in sicer:

brez uporabe palic po steptanem snegu ali v smučini naredimo hitro dva do tri korake in nato na obeh smučeh drsimo, dokler nas nese, nakar hitre korake ponovimo in spet drsimo.

Druga vaja pa je vožnja po zelo blagem nagibu s palicama ali brez njiju. Pri tej vožnji je dobro, da na vsakih 10 do 15 metrov nekoliko počepnemo in se vnovič zravnamo. S tem pridobimo tudi na elastičnosti kolenskih sklepov.





Za vadbo korakov hoje in teka na smučeh moramo pripraviti primerno smučino; naj bo na čim bolj ravnem terenu in dolga 10 do največ 150 metrov.

Sneg dobro steptamo vsaj 75 cm na široko, tako da imamo dobro trdo podlago tudi za palice, nakar s smučkama utremo dve 5 cm globoki smučini; razdalja med njima naj bo okoli 25 cm.

Smučini moramo popraviti po vsaki vadbi.



Osnovni korak hoje in teka na smučeh izvajamo tako, kot to delamo sicer pri hoji ali teku, le da imamo v rokah palice in na nogah smuči.

Z desno nogo se odrinemo navzgor in naprej, potisnemo levo nogo s smučko naprej, prenesemo težo telesa na nogo pred seboj, hkrati pa se z levo roko in palico močno odrinemo, tako da s tem odrivom še dodatno potisnemo telo naprej. Noga in tudi roka, ki zadaj opravita svoje delo, to je odriv, še za trenutek zanihata v zraku, potem pa ju začnemo potiskati naprej. Noga naredi ostrejši zamah naprej in se, ko je vzporedno z drugo odrivno nogo, dotakne snega in drsi nato po snegu (smučini) naprej. Roka (nasprotna) tudi spremlja pot zamašne noge in ko pride krpljica v višino nasprotne odrivne noge, jo pod kotom 70 stopinj energično zapičimo v sneg, nakar jo skupaj z nasprotno, sedaj odrivno nogo, potiskamo nazaj.

Ta korak vadimo tudi brez palic.



Ko hodimo ali tečemo po terenu, ki precej visi in je sneg dober, uporabimo soročno poganjanje. Obe roki, v katerih držimo palici, v vertikalnem položaju iztegnemo pred seboj v višino ramen. Ob povsem zravnani drži telesa ju močno zapičimo v sneg in se nato močno potisnemo naprej. Roke se nekoliko pokrčijo, z dlanmi, v katerih držimo palici, gremo tik ob rahlo pokrčenih kolenskih nazaj, pri tem pa se tudi v pasu nekoliko pripognemo, da sežemo z rokami in palicama čim dlje nazaj. Pri tem moramo paziti, da s težiščem telesa ne gremo prenizko, ker bi s tem preveč obremenjevali nožne mišice. Ko končamo odriv s palicama, se začnemo počasi dvigovati, hkrati pa počasi prenašamo obojeročno palici naprej, da poganjanje zopet ponovimo. Poganjamo se v sebi primernem ritmu, glede na teren in seveda hitrost snega.



Pri hoji in teku v ravnini ob zelo dobrem snegu in smučini, kadar bi radi povečali hitrost gibanja, lahko uporabimo korak s hkratnim odrivom z obema rokama.

Z eno ali drugo nogo se hitro in močno odrinemo, vso težo prenesemo na nogo, ki je spredaj, hkrati prenesemo obe roki s palicama daleč predse in ju v navpični legi odločno zapičimo v sneg; močno se potisnemo naprej, tako kot smo opisali pri soročnem poganjanju. Ko se soročno poženemo, preidemo iz lahkega predklona takoj v močan odriv z isto, ali bolje, z drugo nogo in vse ponovimo kot pri prvem koraku.

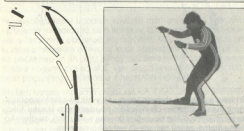


Pri nekoliko manj ugodnih snežnih razmerah in da nekoliko razbijemo monotonijo istih korakov, lahko uporabimo dvokorak s hkratnim, obojeročnim odrivom. Vse izvedemo kot pri koraku s hkratnim odrivom, le da nosimo roke naprej nekoliko počasneje in jih pred seboj zadržimo toliko časa, da naredimo z nogami dva koraka. Vse drugo je enako kot pri soročnem poganjanju ali koraku s hkratnim odrivom.

Pri tem koraku moramo paziti, da rok s palicama ne prenese-mo prehitro predse, ker jih moramo potem zelo dolgo držati v takem precej nelagodnem položaju, pri tem pa radi naredimo še dodatno napako, in sicer: z rokami in rameni močno dvig-nemo prsni koš, tako da nas začne zbadati v trebušni preponi.



Pri teku v zavoj na ravnem terenu ali v blažjo strmino polaga-mo zunanjo smučko ob nekoliko poudarjenem koraku tako, da je rahlo nagnjena navznoter (krivina v smučini), medtem ko postavljamo zadnji del smuči nekoliko navzven.



Začetni vajanje Tek v zavoj pri večji hitrosti

Pri večji hitrosti in kadar želimo hitrost obdržati oziroma jo še stopnjevati prav v zavoju, si pomagamo s tako imenovanimi prestopnimi koraki in soročnim poganjanjem. Ko začnemo delati zavoj, se rahlo nagnemo navznoter in na pete, z zunanjo smučko se močno odrinemo in se hkrati potisnemo s palicama; z notranjo smučko pa prestopimo nekoliko navznoter, nakar prenesemo zraven zunanjo smučko in to ponavljamo skozi ves zavoj.

Sprememba smeri ali menjava smučine

Kadar želimo med tekom v ravnini spremeniti smer teka ali menjati smučino, naredimo to tako, da na kraju, kjer želimo to narediti, dvignemo smučko nekoliko više, jo obrnemo navzven pod kotom, ki nam ga določa speljana smučina, pri menjavi smučine na isti trasi pa približno pod kotom 30 do 45 stopinj. Z zunanjo smučko, tisto, ki je v prejšnji smučini, se močno odrinemo, pomagamo si lahko tudi z eno ali obema palicama, da ne izgubimo hitrosti, nakar primaknemo drugo smučko in tečemo naprej.

Če pa menjamo smučino na isti trasi, potem izvedemo prej opisani postopek s tem, da ga pri vhodu v drugo smučino ponovimo, le da tokrat z nasprotno nogo.



Hoja in tek v vzpon



Vzpetino lahko premagamo na štiri različne načine:

Z dvakratnim diagonalnim korakom, ki pa ga ob prehodu v strmino primerno skrajšamo, nagib telesa nekoliko zravnamo, močnejše se opiramo na palici in izraziteje prenašamo težo na vodečo smučko.



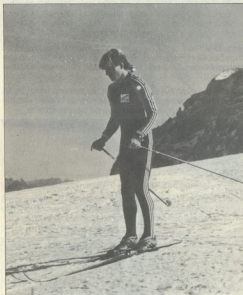
Z bočnim vzpenjanjem poševno ali v cik-caku, tako da zgornjo nogo prenašamo poševno navzgor in drugo nogo prinašamo k prvi. Če moramo spremeniti smer hoje in teka, se za hip ustavimo, prenesemo zgornjo smučko za 90 stopinj v desno ali levo, vedno proti bregu, in k tej priključimo še drugo nogo ter nadaljujemo hojo v nasprotno smer.

Na zelo strmem terenu uporabimo **vzpenjanje v razkoraku** ali smrečici. Obrnjeni smo k bregu, smuči pa pod kotom 45 stopinj postavljamo v sneg; pri tem se zadaj podpiramo s palicama.

Pri vseh izvedbah hoje in teka navkreber moramo paziti, da se na začetku ne naprežemo preveč, da nam ne bi sredi strmine zmanjkalo moči. Torej enakomerno od spodaj do vrha.



Smuk — temeljna drža



Pri smuku na tekaških smučeh najpogosteje uporabljamo temeljno smučarsko držo. Smuči v razmaku smučine, če pa te ni, 25 do 30 cm, telo v pripravljalni preži z nekoliko izraziteje sproščenimi, delno pokrčenimi sklepi. Roke z držali palic imamo pred seboj, palici pa pod rahlim kotom nazaj.

Smuk — počivalna drža

Pri daljših gladkih smukih je priporočljiva uporaba tako imenovane počivalne drže ali preže. Roke, komolce, naslonimo na kolena nekoliko pokrčenih nog in s tem zmanjšamo upor zraka, poleg tega pa naše roke tako počivajo. Telo je nagnjeno nazaj na pete, palici pa imamo pritisnjeni ob telesu pod pazduhami. Pogled je uprt naprej vsaj 15 do 20 metrov, da nas ne bi presenetila kakršnakoli ovira na progli. Pred večjimi kotanjami, grbinami ali prestopanjem in menjanjem smeri se moramo nekoliko dvigniti, po opravljenem dejanju pa se lahko spet naslonimo na kolena.



Plug

Plug izvajamo tako, da nekoliko izraziteje pokrčimo noge v kolenuh, smučki nagnemo nekoliko navznoter, krivini sta skupaj, zadnja konca smuči sta razmaknjena, tako da tvorita kot približno 90 stopinj. Uporabljamo ga pri strmih smukih po trdem ali potlačnem snegu.





Po globjem snegu, kjer bi plug težko vozili, uporabljamo plužne zavoje. Sonožno vozimo bočno po strmini, zaplužimo in obremenimo gornjo smučko, potiskamo peto navzven in ko začnemo obračati, to podpremo še z delnim obračanjem telesa. Ko dobimo želeno smer, spet preidemo v poševno sonožno vožnjo do naslednjega plužnega zavoja.

Pri vožnji navzdol lahko uporabljamo tudi običajno vijuganje, seveda, če imamo na smučeh nameščeno posebno peto, s katero pritrdimo čevlji oziroma nogo in to nam omogoča dobro vožnjo in zavijanje.

Da bomo utrdili vožnjo smuka in ravnotežje na tekaških smučeh, naredimo nekaj tovrstnih vaj:

Po blago visečem terenu vozimo navzdol po eni in po drugi smučki, tako da imamo eno čim bolj dvignjeno podse.

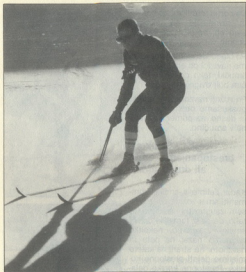
Pri vožnji navzdol čim večkrat poskušamo prestopiti v levo in desno, na primer iz smučine v smučino.

Smuk s prestopanjem v eno ali drugo stran

Kadar želimo v smuku spremeniti smer vožnje ali se povsem zaustaviti, naredimo to tako, da se iz temeljne drže v smuku zravnamo, nekoliko nagnemo nazaj na pete in navznoter na stran, na katero mislimo delati prestopne korake. Prestopne korake delamo tako, da dvignemo prednji del notranje smučke in z njo naredimo prestopni korak in takoj nato k tej prenesemo še drugo nogo oziroma smučko. Te prestopne korake delamo toliko časa, da pridemo v želeno smer oziroma dokler se ne ustavimo.



180 Zaviranje s palicami pri smuku



V zelo strmih smukih, če sneg ni steptan, na primer pri turnih pohodih, smo prisiljeni za zaviranje uporabiti tudi palice. Obe palici skupaj primemo za ročaje z eno roko v podprijem, z drugo pa primemo palico malo pod sredino z nadprijemom, konici čvrsto potiskamo ob podlago in tako vozimo navzdol po strmini. Ob ugodnih snežnih razmerah (tršem snegu) si lahko poleg zaviranja s palicama privoščimo vožnjo v polplugu ali delamo plužne zavoje.

Drugi korak 2: Poldrsalni korak ali korak „siitonen“

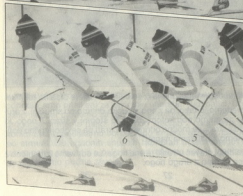


Najenostavnejša prvina iz zelo široke palete drsalne tehnike.

Izvedemo jo tako, da z eno smučko drsimo po smučini, z drugo pa gremo pod kotom 25 do 35 stopinj v stran. Z nogo, ki gre v stran, se močno odrinemo, hkrati pa se obojernočno potisnemo z palicama naprej.

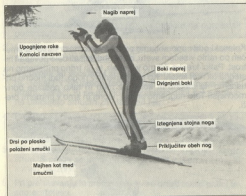
Da ne bi preveč utrudili le ene noge, se odrivamo izmenično z eno in nato z drugo nogo.

Drsalni koraki



Drsalni korak 2 : 1 ali „veslanje“ je največkrat uporabljana prva drsalne tehnike teka. Z nogami se izmenično odrivamo pod kotom 30 do 35 stopinj, hkrati pa se z rokami in to obojerno, na vsak drugi korak močno odrinemo s palicama. Med prvo fazo odrivanja je vsa teža telesa na bolj navpično postavljeni „oporni“ palici, drugo palico pa vbdemo bolj poševno in snežno podlago. Oporno roko med tekom večkrat zamenjamo.

Drsalni korak 1 : 1 ali „dvojni ples“ naredimo tako, da vsak odriv noge spremlja tudi obojerno in hkrati potisk s palicama.



Diagonalni drsalni korak uporabljamo predvsem pri teku (drsanju) v manj ali bolj strme vzpone. Zelo je podoben vzpenjanju v škarjice (smrečico) pri klasičnem teku, le da smučke ne položimo v sneg, marveč z njo drsamo oziroma podrsavamo. Vsako podrsavanje spremlja močan odriv z nasprotno roko. Drža telesa je nekoliko nižja.



Kolenski odziv uporabljamo pri teku oziroma drsanju na smučeh po rahlo visečem svetu, da bi obdržali ali celo povečali hitrost. Palici krepko držimo v dlaneh, ki jih trdno pritisnemo na stegna tik nad koleno. Ko se odrinemo z nogo, tudi močno pritisnemo na stegno in koleno z roko in tako postane odziv močnejši. Telo nagnemo precej naprej in smo v primerni preži.



Če bi radi o hoji in teku na smučeh izvedeli še več, preberite tele knjige:

Jože RAJŠP: Hoja in tek na smučeh, Maribor 1980

Dolfe RAJTMAJER: Tek na smučeh, Maribor 1986

Skupina sodelavcev: Drsanje na smučeh, Ljubljana 1988

Pravila mednarodne smučarske zveze za vedenje v tekaških smučinah

1. Vsak tekač se mora vesti tako, da nikogar ne ogroža ali poškoduje.
2. Upoštevati mora oznake in prometna znamenja ter na proгах teči v označeni smeri.
3. Na dvojni ali večstezni smučini tečemo po desni smučini. Tekalci v skupinah tečejo drug za drugim po desni strani. Tekalci, ki se drsajo, uporabljajo svoj del proge in ne uničujejo smučin za klasičen tek.
4. Prehitevamolahko po desni ali levi prosti smučini ali zunaj smučin. Spodobi se, da počasnejši omogoči prehitevanje hitrejšemu.
5. Pri srečevanju naj se vsakdo umakne v svojo desno stran. S proge se umakne tisti, ki teče v breg onemu, ki krmari navzdol.
6. Pri prehitevanju in srečevanju mora držati tekač palici tesno ob telesu.
7. Vsak tekač mora, še posebej pri vožnji navzdol prilagoditi svojo hitrost in vedenje v smučini svojemu znanju, terenu, morebitni gneči in vidljivosti. Imeti mora varnostno razdaljo do tekača pred seboj. Če ne gre drugače, mora v sili celo namenoma pasti, da se ne zaleti v smučarja pred seboj.

8. Smučina ali proga morata biti prosti. Če se tekač ustavi, naj stopi iz smučine. Če smučar-tekač pade, mora čim prej s proge.
9. Pri nesreči ali poškodbah mora vsakdo pomagati.
10. Vsak udeleženec nesreče ali priča mora dati svoje podatke.

Janez Pavčič

TEK NA SMUČEH

Izdali Zveza telesnokulturnih organizacij in Telesnokulturna skupnost Slovenije.

Uredniški odbor: dr. Herman Berčič (odgovorni urednik), Igor Malič, Frane Merela (glavni urednik), dr. Miša Pfeifer, Ivo Tomc, Stane Urek in člani strokovnega sveta za športno rekreacijo pri P ZTKOS. Grafična ureditev: Polona Kresal, dipl. ing. arh. Tisk: Reprostudio, Ljubljana, december 1988.

Knjižica je po mnenju republiškega komiteja za kulturo SRS, št. 4210-432/88 MB z dne 20. 10. 1988 prosta davka.

1. Človeku je lahko v veselje veliko reči; med njimi je tudi šport. Poslušajte svoj notranji glas in si izberite tako športnorekreativno dejavnost, ki vas bo sproščala in razvedrila. 2. Živite zdravo in razgibajte življenje, pa boste zdravje nosili na dlani in vas bo veselje pogledati. Saj veste, da valečega se kamenja ne obraste mah. Šport vas ohranja, pa tudi zdravi. Zdravje sicer ni vse, toda brez zdravja je vse nič. 3. Vzemite si čas in se ne pustite vpeti v sponse malih in velikih obveznosti, ob katerih ni prostora za nič drugega. V prostem času (ne recite, da ga nimate) se tudi rekreirajte. Ali se zavedate, kaj s tem delate za svoje življenje? 4. Učijo, da naj športnorekreativna vadba postane navada, ki ji je treba posvetiti vsaj petnajst minut na dan. Če menite, da ne bo šlo vsak dan, ne smete pri- stati na to, da bi vadili manj kot trikrat na teden. Bodite dejavni v vseh letnih časih, zato hodite, tecite, kolesarite, plavajte, cite na smučeh. Postanite prijatelj svojemu srcu, zato mu z gibanjem priskrbite hrano in utripalo bo bolj živahno. 5. Vsaj trikrat na teden se morate toliko potruditi, da se boste dobro spotili. Ne naprezajte se preveč. Vadba vam mora biti v veselje, mora vas zabavati in spodbujati; ne sme biti nujno zlo ali celo prisila. 6. Vadite skupaj s prijatelji ali svojci, saj bo tako bolj prijetno. Vplivajte na mlajše, da bo tudi zanje redna športnorekreativna vadba postala vrednota. 7. Vadite vsak dan. Ostali boste močnejši in gibljivi, pa tudi s postavo bo vse v redu. Med dolgotrajnim sedenjem izkoristite sleherni priložnost za gibanje. 8. Uravnajte vadbo in prehrano. Jejte zmerno, hrana naj bo raznovrstna, z gibanjem pa ohranjajte primerno telesno težo. 9. Ne pozabite na starost in hrano. Slehernemu človeku, ne glede na starost in spol, je potrebna nenehna telesna in umska dejavnost. 10. Preprosto: ob gibanju se zabavajte in veselite. Šport naj bo sprostitelj in razvedrilo.