

Štirje svetovni prvaki: Tajda, Maruša, Alja in trener Gregor; trenirajo v gasilskem domu Šmartno ob Savi.



## Kettlebell jim je spremenil življenje

*Tajda, Alja in Maruša so svetovne prvakinja v kettlebellu, dvigovanju uteži z eno roko. Vse tri je šport zasvojil takoj, ko so ga prvič preizkusile. Še nekaj skupnega imajo: ne jedo mesa. Tega ne je niti Tajdin brat in trener Gregor, tudi sam večkratni svetovni prvak, ki je šel še korak naprej: prehranjuje se večinoma presno!*

Štiriindvajsetletna **Tajda Sošbočan**, 31-letna **Alja Aisha Žorž** in 26-letna **Maruša Karničar** so nasmejane in posebna dekleta – vse tri so od 26. oktobra svetovne prvakinja, Tajda pa je dodala še srebro v dvigovanju uteži z eno roko, v kettlebellu, športu, ki je vsem trem precej spremenil življenje. Kettlebell je pri nas še dokaj neznan, v svetu pa precej priljubljen: gre za dviganje različno težkih krogel z ročkami, trenirajo ga dekleta in fantje. Tajda je že drugič svetovna prvakinja, po lanskem zmagoslavju s 16-kilogramskim kettlebellom je letos slavila z deset kilogramov težjim – to je pol njene teže in obenem njen maksimalni dvig, saj tekmuje v kategoriji od 50 do 55 kilogramov. Napredek s težo je prinesla predvsem boljša tehnika in ne količina mišic. Na svetovnem prvenstvu v Chicagu je v desetih minutah naredila 79 dvigov uteži nad glavo (najprej z eno, nato z drugo roko), kar skupno zneso 2054 kilogramov. Alja je tekmovala z 22-, Maruša pa s 24-kilogramskim kettlebellom.

Vse tri je šport zasvojil takoj, ko so ga poizkusile prvič. Tajda je pred tem 11 let trenirala tekvondo, v katerem je želela biti še boljša, pa ji je brat **Gregor** predlagal kettle-

lu je presedlala, Gregor, tudi sam večkratni svetovni prvak, pa je postal njen trener, vestna športnica ga v tej vlogi že pet let zelo spoštuje, uboga vsako njegovo korekcijo, nasvet, nalogo. Simpatična študentka ekonomije ima zaradi rednih treningov izklesano postavo. Ko je pred leti opustil meso starejši brat **Anže**, ga je tudi sama prenehala jesti, letos se jima je pridružil še Gregor (ki je z družino že na svojem) in šel, kot pri vsem, česar se resno loti, še korak dlje – opustil je vsa živila živalskega izvora, prehranjuje se večinoma presno, nekajkrat na mesec poje kako jajce ali ribo. Počutje se je opazno spremenilo.

Alja in Maruša trenirata tri leta, začeli sta skoraj sočasno. Aljo, ki do 20. leta zaradi poškodbe v otroštvu ni smela telovaditi, je zvalil prijatelj, Maruša je iskala vadbo, ki ni klasičen fitness. Obe sta se že prvič tako navdušili, da sta resno zagrabil. Najtežje treninge z obveznostmi, po poklicu je arheologinja in dela po vsej Sloveniji, usklajuje Alja, a pravi, da se vse da, če se hoče. »Jaz sem znanstvenica in moje življenje je malce drugačno, pišem strokovne članke, predavam,« opiše svoj življenjski ritem. Maruša je srečna frizerka, ki se po končani gimnaziji in začetem študiju ni-

steje premišljevala, kaj medtem počnejo v salonu, sem videla, kje je moje mesto,« pove še danes zadovoljna, da se je tako odločila. S treningom si je izboljšala počutje, to ji pomaga pri njenem delu: bolečin v hrbtu, težkih in otečenih nog ne pomni več, izgubila je tudi 30 kilogramov, kar si je seveda želela. »Povsem sem spremenila prehrano – nič belih testenin, kruha, tudi krompir sem črtala, vnesla veliko zelenjave, predvsem pa sem spremenila mišljenje o hrani,« pove recept za svoj uspeh. Alja že 23 let ne je mesa in mleka, uživa pa mlečne izdelke. »Nikoli nisem marala mesa, tudi mama je vegetarijanka, obiskovala sem walfdorsko osnovno šolo in že takrat imela možnost vegetarijanske prehrane in pri tem ostala,« pove in doda, da mesa ni nikoli pogrešala. Izvidi krvi so vedno v redu, pravi, »je pa res, da je treba redno jesti, na dve do tri ure«. Tudi ona ne je testenin, krompirja, riža, proteine dobi iz stročnic, ki jih v obdobju vsakodnevnih treningov poje več, in seveda zelenjave. Občasno si dodaja tudi tiste v prahu, a le iz rumenega graha. Tajda je iz prehrane sicer od vseh treh izločila najmanj, le meso, ribe in morske sadeže, tega je že 12 let, takrat je trenirala še te-

letos slavila z deset kilogramov težjim – to je pol njene teže in obenem njen maksimalni dvig, saj tekmuje v kategoriji od 50 do 55 kilogramov. Napredek s težo je prinesla predvsem boljša tehnika in ne količina mišic. Na svetovnem prvenstvu v Chicagu je v desetih minutah naredila 79 dvigov uteži nad glavo (najprej z eno, nato z drugo roko), kar skupno znese 2054 kilogramov. Alja je tekmovala z 22-, Maruša pa s 24-kilogramskim kettlebellom.

Vse tri je šport zasvojil takoj, ko so ga poizkusile prvič. Tajda je pred tem 11 let trenirala tekvondo, v katerem je želela biti še boljša, pa ji je brat **Gregor** predlagal kettlebell, pri katerem dela res vse telo, povečajo se vzdržljivost, moč in eksplozivnost. Kma-

kako jajce ali ribo. Počutje se je opazno spremenilo.

Alja in Maruša trenirata tri leta, začeli sta skoraj sočasno. Aljo, ki do 20. leta zaradi poškodbe v otroštvu ni smela telovaditi, je zvil prijatelj, Maruša je iskala vadbo, ki ni klasičen fitness. Obe sta se že prvič tako navdušili, da sta resno zagrabili. Najtežje treninge z obveznostmi, po poklicu je arheologinja in dela po vsej Sloveniji, usklajuje Alja, a pravi, da se vse da, če se hoče. »Jaz sem znanstvenica in moje življenje je malce drugačno, pišem strokovne članke, predavam,« opiše svoj življenjski ritem. Maruša je srečna frizerka, ki se po končani gimnaziji in začetem študiju ni-

kakor ni videla druge kot pri ustvarjanju frizur. »Ko sem med predavanji vedno pogo-

sem marala mesa, tudi mama je vegetarijanka, obiskovala sem waldorsko osnovno šolo in že takrat imela možnost vegetarijanske prehrane in pri tem ostala,« pove in doda, da mesa ni nikoli pogrešala. Izvidi krvi so vedno v redu, pravi, »je pa res, da je treba redno jesti, na dve do tri ure«. Tudi ona ne je testenin, krompirja, riža, proteine dobi iz stročnic, ki jih v obdobju vsakodnevnih treningov poje več, in seveda zelenjave. Občasno si dodaja tudi tiste v prahu, a le iz rumenega graha. Tajda je iz prehrane sicer od vseh treh izločila najmanj, le meso, ribe in morske sadeže, tega je že 12 let, takrat je trenirala še tekvondo, in dobro se spomni, kako je brat in trener Gregor vztrajal, da bi lahko delala z večjo težo, če bi uživala meso. A se ni dala. Poleti se je tudi on odločil za spremembo, najprej je poskusil z enomesečnim presnim izzivom in bil, ko se je telo privadilo, pozitivno presenečen nad tem, kako laže in bolje dela, odkar ne je mesa.

Vse tri, vključno s trenerjem Gregorjem, imajo veliko načrtov. Alja in Maruša bosta poskusili s težjimi kettlebelli, Tajda pa z več ponovitvami, saj z letošnjim izidom ni bila najbolj zadovoljna. A najbolj so vesele, da v svojem načinu življenja tako uživajo, da komaj čakajo vsakega treninga. Da so ob tem pridelale še zavdanja vredne postave, pa so seveda še dodatno vesele.

**POLONA PIRC**



Maruša Karničar, Tajda Sobočan in Alja Aisha Žorž, nasmejane svetovne prakinje v kettlebellu

(FOTO: POLONA PIRC)