

Трим стаза Завода за спорт и медицину спорта РС

Трим стаза је изграђена почетком седамдесетих година прошлог века и један је од најпознатијих спортских објеката у Кошутњаку. У том периоду била је посута иглицама четинара, али је током времена изгубила своју функцију због вишедеценијског необнављања. Министарство омладине и спорта је, на иницијативу заинтересованих грађана, донирало средства за њену адаптацију и санацију. Циљ ревитализације Трим стазе је било унапређење спорта и рекреације.



Трим стаза се налази на 250 метара надморске висине, дуга је 1200 метара и широка 1,6 метара. Целом дужином са обе стране стаза је оивичена дрвеним праговима, постављена је дренажа и прекривена је дрвеном пиљевином.



Дуж стазе правилно је распоређено 16 „станица“ за вежбање, које не ремете природни амбијент шуме. Испред сваке од „станица“ је табла са редним бројем и називом вежбе, упутством о правилном начину извођења вежбе, обавештењем о тежини задатка и дозирању оптерећења. Вежбе су прилагођене свим категоријама корисника. Како би се помогло онима који вежбају на стази су додатно обележена растојања на сваких 100 метара.





Сведоци смо да се свакодневно повећава број људи са срчано-судовним сметњама, менталним обољењима и повредама на раду услед пада концентрације. Психо-физички замор је присутан код свих узраста оба пола, претежно код градског становништва, што значајно утиче на радни капацитет и способности. Савремени темпо живота, аеро загађење, стрес и нарочито недовољно кретање основни су узроци који остављају негативне последице на физичко и ментално здравље. Физичко вежбање у природи је један од најбољих начина да се смање претходно поменути негативни утицаји.



Трим стаза је једна од могућности за укључивање у физичко вежбање које не захтева додатно материјално улагање за учеснике. Предлажемо свима да се придруже великом броју наших корисника који редовно и самостално вежбају и на тај начин одржавају висок ниво својих психо-физичких могућности, које су неопходне за очување природних облика кретања значајних за свакодневни живот.