NOVI MEDIJ 18/4
(lokalni mesečnik)

ŠOLA ZDRAVJA V NOVEM MESTU: JUTRANJA TELOVADBA NA PROSTEM »TISOČ GIBOV«

V Novem mestu že pet let množično potekajo jutranje vadbe, 30 minutna jutranja telovadba na prostem »1000 gibov« v okviru ŠOLE ZDRAVJA. Začelo se je 9. maja 2014 v Portovalu na zelenici pod Planet TUŠ-em! Pet prijateljic Darinka Smrke, Mira Kordiš, Marina Jazbec, Nada Ljubecin, Ljubica Muren so zaslužne, da je iz prve skupine, ki je štela dvajset udeležencev to postalo množično gibanje.

Prva skupina se je pred petimi leti zbrala pod Tušem.

KAJ JE ŠOLA ZDRAVJA IN VAJE »1000 GIBOV«?

Šola zdravja je mnogo več kot 30 minut telovadbe....je dobro počutje, zadovoljstvo, druženje, prostovoljstvo, pomoč drugim, tudi prijateljstvo,... Projekt ŠOLA ZDRAVJA deluje v Sloveniji že od leta 2007, ko je nastala prva skupina v Piranu. Na Dolenjskem in v Beli krajini se že izvaja v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah, na Otočcu in v Straži, Črnomlju, Dragatušu, na Mirni. Kot pravi Darinka Smrke v Novem mestu telovadijo v 10 krajevnih skupnostih. Cilj pa je, da bi telovadili v vseh triindvajsetih krajevnih skupnostih. Idejni vodja in ustanovitelj šole je dr. Nikolay Grishin . Vaje »1000 gibov« so primerne za vse, saj boste v 30 minutah razgibali večino sklepov, zato se ta telovadba imenuje tudi sklepna telovadba.

KAKO SE PRIDRUŽITE?

Enostavno, pridite in se pridružite. Vse formalnosti boste uredili kasneje, če se boste odločili, da boste telovadili in se družili. V Novem mestu je že 10 skupin.

KDO LAHKO TELOVADI?

Vsi ljudje, ne glede na starost, ki želijo narediti kaj za svoje zdravje in vsak dan telovaditi po svojih zmožnostih in sposobnostih.

KAKO TELOVADIMO?

Telovadba ni zahtevna, zato ni potrebna predhodna kondicijska pripravljenost, draga športna oprema in kar je tudi pomembno, vse je brezplačno, poravnati je potrebno društvu le letno članarino 20 evrov. Telovadite po svojih zmožnostih in sposobnostih. Vaje so preproste in niso težke, primerne za vsakogar in vodijo jih usposobljeni prostovoljci. Vse vaje se izvajajo stoje. Vaje se začnejo z razgibavanjem dlani, nadaljujejo z razgibavanjem rok, ramenskega obroča, vratu, bokov, kolen in stopal. S tem se ohranjajo funkcionalne sposobnosti, doseže boljša gibljivost in okretnost telesa ter ravnovesje. Jutranja telovadba izboljšuje fizično in psihično stanje udeležencev. Zaradi boljše gibljivosti telesa se zmanjšuje telesna teža, tudi ostale težave se zmanjšujejo ali celo izginejo. Zaradi gibanja v naravi in prijetnega druženja v skupini, se izboljša tudi psihično stanje, zmanjšuje se občutek osamljenosti, socialne vključenosti in depresije. Telovadijo na prostem vsako jutro od ponedeljka do petka ob 7.30. uri v vsakem letnem času ne glede na vremenske razmere.

Darinka Smrke in dr. Nikolaj Grishin na predavanju dr. Grishina v Šolskem centru Novo mesto

DR. GRISHIN PRAVI: »ČE ŽELIŠ BITI ZDRAV – MIGAJ!«