



Društvo Šola zdravja že od leta 2006 združuje ljudi iz vse Slovenije pri izvajanju jutranje telovadbe na prostem v vsakem letnem času in ne glede na vreme. Brezplačna redna jutranja vadba 1000 gibov po metodi zdravnika Nikolaya Grishina ohranja in izboljšuje tako fizično kot psihično zdravje. Ker je telovadba v skupinah, vadeči tudi širijo krog znancev. O tem, da je gibanje na svežem zraku med pomembnimi dejavniki krepitev zdravja in boljše kakovosti življenja, z Evo Jeza, mag. kineziologije, ki za tiste, ki morda kdaj ne morejo na telovadbo v živo, izvaja vaje prek zooma.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**

Foto: **ARHIV DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA**

Ali lahko izpostavite tri pozitivne stvari, ki so ob enem dober razlog in motivacija za telesno aktivnost na svežem zraku tudi v hladnejšem obdobju leta?

Jutranja vadba na svežem zraku nas napolni z energijo za nadaljevanje dneva, izboljša razpoloženje in prebudi celotno telo, saj se razgibamo od glave do pet. Dobro je vedeti, da se posameznik postopo-

ma navadi na vsakodnevno jutranjo telovadbo in tudi na različne vremenske razmere. Naši člani dokazujejo, da za gibanje na prostem noben letni čas in vremenske razmere niso ovira, potrebujemo le voljo in primerna oblačila.

Kot ena od vaditeljic Šole zdravja ste seveda zagovornica jutranjega razgibanja?



Zagotovo, ni lepšega kot dan začeti z vadbo v prijetni družbi. Zelo dober občutek je, ko si že zjutraj vzamemo čas in naredimo nekaj zase.

Društvo Šola zdravja ima člane po vsej državi, mar ne?! Kdo so ljudje, ki se vam v največji meri pridružujejo pri redni jutranji skupinski vadbi?

Društvo Šola zdravja ima trenutno 4410 članov ali drugače 251 skupin v 93 občinah. Zaradi jutranje ure telovadbe – skupine začenejo vsak delavnik ob 7.30 ali ob 8. uri, vadba traja 30 minut – se je udeležujejo večinoma starejši, saj se mlajši v tem času odpravljajo v službo. V zadnjem času se nam

☞ Zjutraj z vadbo prebudimo telo in ga pripravimo na nov dan.

je pridružilo tudi nekaj tistih, ki delajo od doma.

Ali lahko, prosim, pojasnite, kakšna je metoda 1000 gibov?

Vaje so preproste in primerne za vsakogar. Avtor metode **1000 gibov** je dr. Nikolay Grishin. Vse vaje se izvajajo stoje in zanje ne potrebujemo nobene posebne športne opreme. V 30 minutah razgibamo vse sklepe in vse mišične skupine. Začnemo pri dlaneh in končamo pri stopalih. S naslednjem enostavnih vaj ohranjamo funkcionalne sposobnosti in izboljšujemo gibljivost. Vključenih je tudi nekaj vaj za ravnotežje in dihalne vaje. Niso zahtevne in so primerne za vse, ne glede na telesno pripravljenost. Vsak dela po svojih sposobnostih.

VAJA ZA ZAČETEK DNEVA PO IZBORU EVE JEZA

Zamahovanje z nogo naprej in nazaj

»To je vaja za ravnotežje. Dlani položimo na boke in pogled usmerimo v točko pred nami v višini oči. Nato z vdihom dvignemo desno nogo pred sabo tako, da pokrčimo koleno visoko navzgor, z izdihom pa zamahnemo z nogo nazaj in pri tem nogo iztegnemo. Vaje ne izvajamo sunkovito. Naredimo štiri ponovitve, nato pa enako ponovimo še z levo nogo.«



Kaj se zgodi s telesom po pol ure telovadbe na svežem zraku?

Jutranje razgibavanje izboljšuje fizično in psihično stanje posameznika. Zjutraj z vadbo prebudimo telo in ga pripravimo na nov dan. Zaradi gibanja v naravi in prijetnega druženja v skupini se izboljša tudi psihično stanje, zmanjšuje se občutek osamljenosti, socialne izključenosti in depresije. Z redno jutranjo vadbo izboljšamo gibljivost, ravnotežje in na tak način se tudi druge težave zmanjšajo ali jih celo odpravimo.

Malo za šalo, malo zares – je oranžna barva majice pomembna?

Oranžna barva je dobro vidna in živahna topla barva. Ugotavljamo, da se nam tudi veliko novih članov priključijo, ker so skupino oranžnih telovadcev opazili v bližini svojega doma. V vseh teh letih delovanja je oranžna barva postala naš zaščitni znak in smo po njej postali prepoznavni.

Sodelujočim takšna vadba veliko pomeni. Na katerih lokacijah se vam zainteresirani lahko pridružijo oziroma, kako lahko poiščete skupino vadečih, ki je najbližja njihovem domu?

Telovadimo na prostem, po različnih javnih površi-

nah po vsej Sloveniji. Na naši spletni strani solazdravja.com v zavihku skupine imamo navedene vse lokacije in ure, kjer poteka **jutranja telovadba**. Seznam sproti dopolnjujemo in z veseljem pomagamo zainteresiranim pri ustanavljanju skupin na novih lokacijah, saj je naš cilj, da vadbo pripeljemo v vsak slovenski kraj.

Poskrbeli ste tudi za tiste, ki iz najrazličnejših razlo-

gov ne morejo ven, vendar bi jim zelo dobro delo vsaj malo razgibavanja.

V zimskih mesecih, torej od novembra do konca marca, kineziologi vodimo tudi telovadbo prek zooma. Vsak dan od ponedeljka do petka ob 8. uri zjutraj izvajamo vaje po metodi **1000 gibov** in še dodatne vaje za moč. Vadbi se lahko priključi kdor koli in je brezplačna. Povezava je objavljena na naši spletni strani.