



Z DOBRO MISLIJO IN NASMEHOM POTUJEMO PO POTI SVOJEGA ŽIVLJENJA

Vsako gibanje je koristno, če je primerno izbrano za določeno populacijo vadečih.

S tem razlogom odločitev za vadbo v **Šoli zdravja** ni nikoli prepozna. Lahko ste stari 60, 70 let in več.

Metoda **1000 gibov** je vadba, ki posledično zagotavlja več energije in povečuje naše telesne in psihične sposobnosti, skratka prinaša več zdravja. In prav s temi občutki se lahko po dobrih šestih mesecih poistovetimo tudi vsi vadeči, ki redno prihajamo na vadbo. To je dovolj velik motiv, da se vsako jutro ne glede na vreme ob 7.30 srečamo na stalni lokaciji.

Seveda se med seboj razlikujemo tako po starosti kot po sposobnostih, zato je naše zlato pravilo, da si vsak prilagodi vadbo po svojih zmožnostih in trenutnem počutju. Morda je v tem trenutku, ko razmišljate, da bi se nam pridružili, a vas zadržuje misel, da česa ne boste zmogli, pomembno, da se opogumite in si daste priložnost. Naj vam zaupam, da vse vaje izvajamo stoje, s stopali skupaj ali največ v razkoraku do širine bokov. Tako je vsak pomislek, da se boste valjali po kakšni preprogi, povsem odveč.

Številni strokovnjaki zagovarjajo, da je redno gibanje v naravi vsaj 30 minut dnevno vredno precej več kot pa



Foto: Danica Beber

večji telesni napor enkrat tedensko. Z malimi preprostimi koraki lahko veliko naredimo za svoje telo in počutje. Vsak pa naj, seveda, izbere tisto obliko gibanja, ki ga najbolj sprosti – in včasih ni treba veliko za boljše počutje.

Mi smo izbrali. Zavedamo se, da je redna telesna aktivnost pomembna za vse starostne skupine. Vsekakor še toliko bolj za nas v zrelih letih življenja, ki se običajno spopadamo z zmanjšano mišično močjo, gibljivostjo in bolj krhkimi kostmi. To so sicer običajni znaki in tegobe staranja, ki pa imajo vseeno velik vpliv na kakovost življenja. In točno to je naš glavni cilj oziroma naš glavni motiv – da staranje upočasnimo.

Trdno verjamemo, da si lahko z metodo **1000 gibov** dr. Nikolaja Grišina, nevrologa in manualnega terapevta, podaljšamo kakovost življenja in samostojnost. Če se spogledujete z mislijo, da bi se nam pridružili in si oblekli majčko oranžne barve ter s tem izkazali pripadnost **Šoli zdravja**, je mesec marec odličen čas, da zberete pogum in daste priložnost sebi in svojemu zdravju. Se vidimo in razgibamo na igrišču ob šoli v Spodnjem Dupleku vsako jutro od 7.30 do 8.00.

Danica Beber
Več informacij na 040 391 926
danicabeber54@gmail.com



Foto: Danica Beber