

Za vadbo potrebujemo le voljo in primerna oblačila

»Vsak trenutek je lahko nov začetek,« pravi Zdenka Kavčič, predsednica Društva Šola zdravja. In vabi: »Vzemite skrb za svoje zdravje v svoje roke in se čim prej pridružite vam najbližji skupini, ki v prepoznavnih oranžnih oblačilih telovadi vsak delovnik, z začetkom ob 7.30.«

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**
Foto: **UBALD TRNKOCZY**

Tega, da se denimo po štiri-desetem letu zavemo, da smo vsak dan premalo ali sploh ne športni aktivni, ne moremo reševati s tabletkami, ampak najbolje tako, da naredimo prvi korak. Kar lahko storimo blizu svojega doma, mar ne?

Tako je. V Šoli zdravja se vedamo, da premalo gibanja in nezdrava prehrana vodita v bolezn, nezadovoljstvo, neučinkovitost doma in na delovnem mestu. Dolgoročno si zdravja ne moremo kupiti z zdravili, temveč z redno in zmerno telesno aktivnostjo ter seveda zdravo prehrano. Z vadbo v skupini in medsebojnim druženjem si pridobimo socialno mrežo, ki je odlična antidepresiv, tega pa potrebujemo vsi, ne glede na naša leta. Ljudje so od nekaj živeli v skupnosti, kjer so drug drugemu pomagali, se dopolnjevali, se drug od drugega učili ... Tako je tudi v Šoli zdravja, ki temelji na prostovoljcih, vaditeljih, ki vsakodnevno nesebično vodijo člane v svoji skupini in skrbijo zanje.

V Društvu Šola zdravja ste že začeli izvajati aktivnosti na prostem?

Naši člani vadijo na prostem vse leto, vsak delovnik

med 7.30 in 8.00, na različnih javnih površinah (parki, igrišča, ob jezerih ...) po vsej Sloveniji. Vremenske razmere niso ovira, za vadbo potrebujemo le voljo in primerna oblačila. Poleg jutranje vadbe izvajamo tudi vadbo Dihamo z naravo, ki poteka od marca do junija in v jesenskem času septembra in oktobra. Vodijo jo usposobljeni vaditelji, enkrat na teden v popoldanskem času v 30 krajih v Sloveniji – več na www.solazdravja.si. Kot so člani odgovorili v letošnjem anketnem vprašalniku, so se vadbi večinoma pridružili prav zato, ker se vadi zunaj, v bližini doma, na svežem zraku, vsak dan, v družbi z drugimi ...

Jutranja telovadba za krepitev zdravja 1000 gibov je primerna za vse generacije, kajne? Kakšne vaje so to in zakaj jih izvajamo zjutraj?

Da, vaje so preproste in primerne za vsakogar, z njimi ohranjamo in izboljšujemo tako telesno kot duševno zdravje. Med vadbo smo pozorni nase, se opazujemo in vaje izvajamo v skladu s svojim počutjem in telesnimi zmožnostmi.

Vsi člani, ki redno vadijo, pri sebi opažajo pozitivne



Zdenka Kavčič in Nikolaj Grišin, dr. med., soustanovitelj Društva Šola in utemeljitelj jutranje telovadbe 1000 gibov

spremembe, ki se najpogosteje kažejo v večji gibljivosti (89 odstotkov), izboljšanjem ravnotežju (53 odstotkov), lažjem opravljanju vsakodnevnih opravil (52 odstotkov) in večji sproščenosti (48 odstotkov), manjši osamljenosti, boljši prebavi, manjši depresivnosti, boljšem spancu ... Vprašalnik je izpolnilo 655 članov.

Vse vaje, ki jih je zasnoval Nikolaj Grišin, dr. med., se izvajajo stoje in v udobnih oblačilih. V 30 minutah razgibamo vse sklepe in vse mišične skupine. Začnemo pri dlaneh in končamo pri stopalih. S sosledjem preprostih vaj ohranjamo funkcionalne sposobnosti in izboljšujemo gibljivost. Vključenih je tudi nekaj vaj za ravnotežje in dihalne vaje. V jutranje skupine dodatno vpeljujemo še vaje za moč, s katerimi izboljšujemo moč mišic in ravnotežje, kar zmanjšuje tveganje za padce in izboljšuje splošno varnost. S starostjo se gostota kosti zmanjšuje, kar povečuje tveganje za osteoporozo in zlome kosti.

Ljudski rek pravi, da se po jutru dan pozna, kar nam

pove, da je treba že zjutraj poskrbeti za vse sklepe in mišične skupine ter telesu posvetiti dovolj pozornosti, kar je osnova zdravja. Ko pravilno dihamo, si napolnimo pljuča, kri hitreje zakroži po telesu, vse v nas se prebudi.

Kako pa k bolj zdravemu in aktivnemu vsakdanu pomaga sproščanje Dihamo z naravo, kar prav tako izvajate?

Pravimo, da je vadba Dihamo z naravo nadgradnja jutranje vadbe, saj je namenjena skrbi za duševno zdravje, za vse generacije. Zato jo izvajamo popoldne, da je dostopna tudi ljudem, ki so dopoldne v službi ali šoli. Vadba združuje umirjeno gibanje, dihalne vaje in meditacijo z namenom spodbujanja telesnega, duševnega in čustvenega zdravja. Z njo izkoristimo dobrobiti gibanja v naravi, nežno razgibamo hrbtenico, poiščemo občutek notranjega miru in povezanosti; obenem pa spoznamo metode, s katerimi tudi v svojem vsakdanu postanemo bolj umirjeni, pozorni in zdravi.