

Društvo Šola zdravja deluje v javnem interesu na področju športa

# JUTRANJA TELOVADBA V NARAVI

TELESNA DEJAVNOST JE POMEMBNA TAKO ZA PREPREČEVANJE ZDRAVSTVENIH TEŽAV KOT ZA BOLJŠE OKREVANJE. TEGA SE DOBRO ZAVEDAJO USTANOVITELJI DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA, KI SO ŽE PRED DEVETIMI LETI ZAČELI USTVARJATI ZGDODBO, S KATERO OZAVEŠČAJO LJUDI PO VSEJ SLOVENIJI. NJIHOV MOTO JE: »VSAK TRENUTEK JE LAHKO NOV ZAČETEK!« VSAKO JUTRO SE ZBRAJAJO MNOŽICE LJUDI OB ISTI JUTRANJI URI (7.30) IN TELOVADIJO POL URE NA ODPRTIH JAVNIH POVRŠINAH: OB REKAH, JEZERIH, MORJU, NA IGRIŠČIH, STADIONIH, PARKIH ALI PARKIRIŠČIH. IDEJA SE HITRO ŠIRI PO DRŽAVI, SAJ OZAVEŠČA JAVNOST O POMENU VSAKODNEVNEGA RAZGIBAVANJA. JUTRANJA TELOVADBA NUDI DOBRO POČUTJE IN DUŠEVNO RAVNOVESJE, ODPRVI MOREBITNE BOLEČINE OBENEM PA POMAGA PRI VZDRŽEVANJU TELESNE TEŽE.

Za pravilno izvajanje vaj skrbijo prostovoljci, ki vodijo telovadbo po smernicah Nikolaya Grishina, nevrologa in manualnega terapevta. Sestavil in združil je določene vaje v metodo in jo simbolično poimenoval »1000 gibov«. Vaje, s katerimi se razgiba večina sklepov od dlani do podplatov, se naredijo v pol ure. S tem se doseže izboljšana gibljivost in okretnost telesa. Razdeljene so v tri sklope, prvi sklop za razgibavanje rok, drugi sklop za razgibavanje glave, prsnega koša in trebušnega dela hrbta in tretji sklop je namenjen kolkom, hrbtu in stopalom. V prvem delu se vaje izvajajo nekoliko hitreje, da se telo ogreje in da se aktivirajo pretoki, kasneje pa sledijo vaje namenjene sprostitvi določenih mišic in zategnjenih kit.

Društvo Šola zdravja zadnja leta sofinancira Ministrstvo za zdravje, ki to društvo večkrat navajajo kot odličan primer dobre prakse oziroma kako se lahko skupnost samoorganizira in ljudem omogoči postopne spremembe v življenjskem slogu. Torej, več gibanja, druženja in prijetnega preživljanja prostega časa, posledično pa tudi boljše zdravje.

Zakaj redna telovadba, zakaj zjutraj in zakaj zunaj? Z redno telovadbo se ohranja in izboljšuje koordinacija, vzdržljivost, ravnotežje, moč, gibljivost in spretnost telesa. S telovadbo na odprtem se krepi odpornost, saj člani Društva Šola zdravja telovadijo vedno in redno zunaj na javnih površinah

ne glede na vremenske razmere. S telovadbo ob točno določeni jutranji uri se vpliva na reguliranje ciklusa dela in počitka - da bi zjutraj zgodaj vstali, je treba zvečer iti prej v posteljo. Z jutranjo telovadbo v naravi zbudimo svoje telo, ki se razmiga in napolni s pozitivno energijo. Lažje se motiviramo in discipliniramo za redno pa še jutranjo telovadbo, če telovadimo v skupini. Gre za utrjevanje osebnega dnevnega ritma, motivacijo in potrpežljivost.

Projekt Šola zdravja je način življenja. Društvo teži k temu, da tudi mlade spodbuja k telovadbi. Tako se je veliko skupin Društva Šola zdravja že povežalo z vrtci in z osnovnimi šolami, s katerimi skupaj telovadijo ob določenih dnevih. S tem društvo skrbi tudi za medgeneracijsko sodelovanje. Vsekakor je Društvo Šola zdravja pomemben dejavnik v mreži vzdrževanja zdravega življenjskega sloga v vseh življenjskih obdobjih. K sodelovanju vabijo ljudi vseh starosti. Povprečna starost članov je 67 let. Čeprav nekateri člani določenih gibov ne morejo več narediti, pri telovadbi vztrajajo, saj sami opažajo, da se jim gibljivost izboljšuje, kar kažejo tudi rezultati anket, ki jih društvo izvaja enkrat na dve leti. Člani se družijo tudi zunaj telovadbe, mnogi spletajo prava prijateljstva, udeležujejo se različnih izletov, izobraževanj in usposabljanj, ki jih organizira društvo. Da je življenje bogato tudi po šestdesetem in še

dlje, da lahko polno živimo tudi ko se postarimo, je odvisno tako od nas kot tudi od družbe, v kateri živimo.

Društvo Šola zdravja danes šteje okrog 2500 članov, ki v več kot stotih skupinah vsako jutro telovadijo. Po besedah predsednice društva, Zdenke Katkič, pa si društvo želi, da bi v vsakem kraju delovala vsaj ena skupina: »Želimo pripeljati vadbo dobesedno v vsak kraj in vsako vas po Sloveniji. Prostora je povsod dovolj. Čeprav ne delamo nobenih omejitev glede starosti, zaradi jutranje ure so glavni udeleženci telovadbe za enkrat starejši in večinoma upokojenci. Poskušamo ozavestiti tudi brezposelne in mladino, ki jih je treba spraviti ven na dvorišče vsaj na polurno telovadbo.«

Društvo Šola zdravja nam trka na vest in govori, da je za zdravje potrebno skrbeti vsak dan in da je zdrav življenjski slog, ki vključuje pravilno prehrano in vadbo nadvse pomemben in koristen. Namen tega projekta je izboljšati zdravje in povečati delež prebivalcev, ki so telesno dejavni in za proces vadbe ne potrebujejo finančnih sredstev oz. mesečno plačevanje vadbenih programov, ne potrebujejo dragih oblek in imajo vsakodnevno dejavnost gibanja vedno na voljo ne glede na socialno-ekonomski status. Vsi smo dobrodošli!

Neda Galijaš

