

Začne se pri dlaneh, konča pri podplatih



Oranžni telovadci so prišli v Ljubljano iz vse Slovenije.
(FOTO: PRIMOŽ HIENG)

🎯 Člani Šole zdravje, ki telovadijo vsako jutro, so preplavili Kongresni trg
🎯 Telo je sistem, ki deluje po svojih zakonitostih, a jih žal ne upoštevamo



Telovadijo za zdravje.
(FOTO: PRIMOŽ HIENG)



Tisoč gibov za boljše počutje
(FOTO: PRIMOŽ HIENG)



Leta niso ovira.
(FOTO: PRIMOŽ HIENG)



Roke gor!
(FOTO: PRIMOŽ HIENG)

LJUBLJANA 🎯 V oranžne majice oblečeni telovadci, člani Šole zdravje iz vse Slovenije, so minulo soboto preplavili ljubljanski Kongresni trg. Sicer telovadijo vsako jutro, na prostem in v vsakem vremenu v številnih slovenskih mestih, med drugim v Domžalah in okoliških krajih, Ljubljani, ob morju v Piranu, Luciji in v Sečoveljah, in še bi lahko naštevali. Šola zdravja deluje že od februarja 2007, ko je nastala prva skupina v Piranu. Leta 2009 so se registrirali kot društvo s sedežem v Domžalah.

»Društvo Šola zdravja skrbi za zdravje državljanov in dobro počutje brez drage športne opreme ter v naravnem in domačem okolju,« pravi **Zdenka Katkič**, predsednica društva. »Potrebujete le dobro voljo, pol ure časa in udobna oblačila. Šola zdravja ima trenutno 65 aktivnih skupin in več kot 1600 članov, ki vsako jutro, ne glede na vremenske razmere, telovadijo na javnih površinah po vsej Sloveniji. Število novih članov se povečuje, kar gre v prid zdravju vseh državljanov.«

Idejni vodja in ustanovitelj Šole zdravja je ruski zdravnik dr. **Nikolaj Grišin**, ki je pred dvanajstimi leti zapustil Rusijo in prišel na delo v Ljubljano. »Telo je sistem, ki deluje po svojih zakonitostih, ki pa jih ne upoštevamo,« pravi pobudnik Šole zdravja. »Zato nastanejo zdravstvene težave, zbolimo, manj energije imamo in postajamo depresivni. Kot zdravnik sem opazil, da pisanje receptov ni rešitev, da je treba človeka aktivirati, naučiti, izobraziti, motivirati k samoozdravitvi. Sami lahko največ naredimo za svoje zdravje. Z Ljudsko



Zdenka Katkič, predsednica društva (FOTO: PRIMOŽ HIENG)

univerzo v Celju smo pripravili zasnovano Šole zdravja, zato smo se prijavi na evropski projekt. Namen je bil izobraziti preprostega človeka, kako si lahko pomaga k boljšemu počutju.«

Dr. Grišin razloži, da je veliko vzrokov, zakaj ljudje zbolimo. »Premalo se gibljemo, preveč jemo, preveč sedimo, ne upoštevamo naravnih zakonov,« poudarja ruski zdravnik, ki že prav dobro govori slovensko. »Vsak dan je treba poskrbeti za svoje zdravje. Trenutno smo zagnali delček kolesca, in to je jutranja telovadba, ki jo imenujemo 1000 gibov. Zakaj prav 1000 gibov? Jutranje razgibanje je sestavljeno iz 55 vaj. Pri tem zajamemo vse sklepe, mišične skupine, aktiviramo celotno telo, s ponovitvami vaj prav gotovo naredimo več

kot 1000 gibov.« Šola zdravja je vseslovenski projekt in se hitro širi po vsej Sloveniji, kjer je prostor za jutranjo telovadbo na odprtem in na javnih površinah. »Trenutno je delujočih 65 skupin, registriranih pa imamo 1600 članov,« je povedala Zdenka Katkič. »Želimo, da bi v vsakem kraju delovala vsaj ena skupina. Prostora je povsod dovolj. Na Obali telovadimo ob morju, na plažah ali kar na pomolu. Oranžni telovadci se razgibavajo ob Ka-

miški Bistrici in ob Ljubljani, prisotni smo na športnih igriščih. Torej, vsaka skupina si poišče prijeten prostor v naravi. Za zgled vsem je skupina Radomlje, ki si je sama uredila prostor za telovadbo ob Kamniški Bistrici.«

Jutranja telovadba izboljšuje naše fizično in psihično stanje. Zaradi boljše gibljivosti telesa se zmanjšuje telesna teža, tudi druge težave se zmanjšajo ali celo izginejo. Zaradi gibanja v naravi in prijetnega druženja v skupini se izboljša tudi psihično stanje.

»Telovadba ni zahtevna, kar pomeni, da ni potrebna predhodna kondicijska pripravljenost, draga športna oprema tudi ne, in kar je najpomembnejše, vse je brezplačno, le članarino poravnate enkrat na leto,« je še dodala predsednica društva Katkičeva. »Vaje so preproste in niso težke, primerne so za vsakogar. Vse vaje se izvajajo stoje. V 30 minutah se razgibajo vsi sklepi telesa in vse mišične skupine. Začne se pri dlaneh, konča pa pri podplatih.«



Nikolaj Grišin v akciji (FOTO: PRIMOŽ HIENG)

Moto društva je, da samo zdrav človek lahko pripomore k zdravi družbi. Telovadbo vodijo za to usposobljeni prostovoljci. Čeprav se telovadbe udeležujejo večinoma starejši ljudje, so vaje enostavne in primerne za ljudi vseh starosti. Prav skupinska srečanja v različnih slovenskih regijah – na leto jih pripravijo od tri- do štirikrat – pripomorejo k informiranju in ozaveščanju ljudi, kako pomembna je vsakodnevna telesna aktivnost za naše zdravje.

PRIMOŽ HIENG