Skupina KRANJ, Prešernov gaj

NE ČAKAJ NA MAJ, PRIDI V PREŠERNOV GAJ

Jutranji telovadci, ali bolje, telovadke, smo se v Kranju dobile takoj po predavanju dr. Grishina v naši krasni Mestni knjižnici. In kaj je lepšega za jutranje razgibavanje na svežem zraku, med debli brez in oglašanju ptic kot Prešernov gaj z najlepšim spomenikom našemu največjemu pesniku, najnovejšemu spomeniku Janezu Puharju, izumitelju fotografije na steklo in še…. Pa da ne bomo samo o tem…

Smo med najmlajšimi skupinami Šole zdravja, kar pomeni september 2014. Na začetku smo jo še dobro odnesli, saj je bila jesen lepa in suha, sedaj pa bi morali kar z lopatami na ramah med naše velike može, saj je bele materije natreslo slabega pol metra. A rešuje nas pokriti del gaja, tako ni preprek za odločne duše, ki so sklenile nekaj storiti tudi za svoje telo. Med veselim in glasnim jutranjim pozdravom in z iskrico v očeh zaželjenim lepim dnevom vsaki posebej, počasi in z vdihom in izdihom raztegnemo skoraj vsako mišico od dlani do podplatov in poženemo kri in limfo, da opravita svoje delo. Jožici ne zatekajo več gležnji, mene ne zategne več vratna mišica in brez problema pogledam kam vozim vzvratno. Da ne omenjam presenečenja, ko sem po dobrih štirinajstih dnevih iznenada počepnila do konca, s podplati na tleh. Ja, mi kolenčkarji se zavedamo, da brez podmazanja in gibanja sklepi, predvsem zjutraj, škripajo in so nekako trdi. Pa kadarkoli sem fizioterapevte v zdravstvenem domu prosila za vaje celostnega trupelca, to ni bilo mogoče dobiti – saj to je samo za kolena, potem samo za ramenski sklep ali vratna vretenca. Tako dr. Grishin s svojo dorečeno metodo »1000 gibov« krasno poskrbi, da v kratkem času – no, naš čas je tam okrog 40 do 50 minut – vsako jutro ob pol 8h razen nedelj in praznikov, dodobra razmigamo telo ter se poslovimo lahkotnega koraka in dobre volje za ves dan. Naš župan, Boštjan Triler, že ve za nas, a se nam bo raje kot na sestanku kar pridružil pri jutranji telovadbi. Morda nam s koordinatorjem MOK za oživljanje starega mestnega jedra, lekarno in še kom, uspe pritegniti še kakega Kranjčana ali Kranjčanko, saj to konec koncev delamo zase in tudi za koga, ki rabi malo spodbude za gibanje pa tudi za druženje. Pa še zastonj je, skoraj. Danes ni več brezplačnih športnih dejavnosti, ki bi si jih vsaj otroci, šolarji in dijaki morali privoščili pri vseh teh super sedečih in nedružabnih tehnologijah. Ej, mi, malo bolj zreli, pa si lahko!! Torej, dobrodošli vsi, mladi in manj mladi.

Kranj, 2.2.2015 Metka Štok