

Vadba za aktiven začetek dneva

V Preski od septembra vsako jutro poteka brezplačna vadba na prostem, ki se je udeležuje več kot štirideset udeleženk. V pol ure razgibajo celo telo.

MAJA BERTONCELJ

Med bloki pri obnovljenem otroškem igrišču v Preski poteka vadba na prostem, ki je po Sloveniji zelo priljubljena, od septembra pa se jo lahko udeležite tudi v medvoški občini. Zanimanje je veliko in ob našem obisku je vadilo več kot štirideset žensk različnih starosti. Želijo si, da bi se jim pridružil tudi kakšen moški. Odprti so za vse.

PETDESET VAJ OD GLAVE DO PRSTOV

"Vsakodnevna jutranja vadba na prostem, tako imenovana metoda 1000 gibov je v Sloveniji precej razširjena. Po zadnjih podatkih na ta način vadi že več kot tri tisoč ljudi. Utemeljitelj vadbe je doktor Grishin, nevrolog in manualni terapevt, ki je vaje sestavil in jih imenuje vaje za sklepe. Gre za to, da s petdesetimi vajami v približno pol ure razgibamo vse telo od prstov na rokah preko vratu, ramen, telesa do prstov na



Med vadbo razgibajo celo telo. Na sliki je v ospredju vaditeljica Stanka Kozel.

nogah. Poseben poudarek je tudi na ravnotežju, ki nam v zrelejših letih pogosto dela težave. Vadbo 1000 gibov promovira društvo Šola zdravja, ki skrbi tudi za usposabljanje vaditeljev, razna izobraževanja, izlete in druženja kot nadgradnjo vadbe," je pojasnila vaditeljica Stanka Kozel in predstavila koncept vadbe: "Vadi se vsak dan, kar je splošno priporočilo za zdravo življenje, vaje so na prostem, v vsakem vremenu, za dodatno krepitev telesa, vaje lahko izvaja vsak, ne glede na starost ali predhodno kondicijo, vadba je čim bližje doma, da udeleženci prihajajo peš, vadba ni plačljiva, vodimo jo usposobljeni prostovoljci, vsakodnevno druženje v skupini je lahko tudi prijeten družabni dogodek."

Vadbena skupina v Preski je nastala septembra letos in je bila že takoj zelo številna, kar pomeni, da se je udeležuje med 35 in 45 udeleženk. "Postali smo homogena družčina, ki prihaja na igrišče z veseljem in ki vsak dan znova ugotavlja koristi naše vadbe. Upamo, da bodo tudi na drugih primernih lokacijah v Medvodah začeli s to vrsto telovadbe. Izkušnje naše skupine kažejo, da je ljudem zlasti v zrelejših letih tak način vadbe blizu in ga hitro usvojijo. Prostovoljke iz preške skupine bomo z veseljem pomagale pri organizaciji in promociji novih skupin, če bo za to zanimanje," je še povedala Kozelova. Kot pravi, so učinki vadbe že vidni in veliko jih pove, da se jim že pozna na zdravju: "Upam, da je zato res zaslužna tudi naša vadba. Zagotovo pa je, da ko prideмо domov, imamo več energije. Dan se začne aktivno."

NAJSTAREJŠA IMA VEČ KOT OSEMDESET LET

Udeleženke so zadovoljne. Najstarejša med njimi je 82-letna Julija Rupnik. "Vadbe se udeležujem od začetka. Pri-



Udeleženke vadbe na prostem v Preski

dem, da se razgibam, še lepše je, ker je v družbi. Zadovoljna sem. Dan se lepše začne. Prej sem večinoma hodi-la, telovadila pa nisem, pa je dobro, da sem začela," je povedala. Nekaj mlajša je Rozka Fram, ki pravi: "Telovadba je zdrava, poleg tega sem v družbi. Družba in prijazen nasmeh. To je veliko. Pri vadbi nimam nobenih težav. Vsak dela po svojih sposobnostih. Tudi sicer se rada gibam. Doma imam vrt." Medtem smo slišali, da je gospa Rozka v skupini znana tudi po tem, da je

talent za pregovore. "Sreča je kakor sonce. Kadar najlepše sveti, zatone," je hitro povedala enega na temo vadbe na prostem. Da se je v Preski začela vadba, je vesela tudi Marija Rožič, ki je prav tako vaditeljica: "Tovrstno vadbo je treba približati centru Medvod. Za to bi bilo najprej treba najti primerno lokacijo, takšno, da nikogar ne motimo in da smo vidne, da vadbo približamo ljudem."

Vadbo so zaključile s himno in si zaželele lep dan, čez 24 ur pa se znova srečajo.