

Z »gumi-skokom« do boljšega počutja

GIBAJTE SE Z NAMI (18)

BARBARA TAVČAR,
MASTER BODY
INŠTRUKTORICA,
PBS CENTER ŠPORTNE
ODLIČNOSTI



Če želimo doseči ter ohraniti optimalno psihofizično zdravje, potem bomo vsak prosti trenutek izkoristili za skok v naravo, kjer bomo napolnili svoja pljuča s kisikom in se včasih tudi prepustili domišljiji. Tokrat sem navdih za aktivno gibanje v naravi iskala v svojem otroštvu. Ste tudi vi med tistimi, ki so si ure in ure krajšali z gumitvi- stom? Ta ali kakšna podobna elastika naj vas od danes naprej večkrat spremlja na vaših sprehodih.

Obvezno s seboj vzemite tudi otroke ali vnučke in jim pokažite, kako smo se včasih zabavali – danes namreč redko vidimo otroke pri tej zabavi in zdravi igri.

Program sem poimenovala gumi-skok, izvajate ga lahko praktično povsod. Elastični trak na eni strani zavezite za drevo, klopico ali kaj podobnega, na drugi strani pa jo fiksirate nase v višini

svojih reber. Približno 15 minut boste porabili za izvajanje raznovrstnih počepov, poskokov, izpadnih korakov ... Z elastiko okoli reber lahko tečete na mestu, obračate telo v eno in drugo stran ter obvezno naredite tudi niz razteznih vaj. Vse vaje morajo biti izvedene pravilno, da bodo čim učinkovitejše, in ne smejo izzvati kakršnekoli bolečine. V primeru bolečin prenehajte in se posvetujte z zdravnikom ali drugo strokovno osebo, ki bo znala vajo prilagoditi vašemu stanju in morebitnim težavam.

Po 15-minutnem zgoraj opisanem »gumi-skakanju« predlagam niz hitre hoje ali zmernega teka. Intenzivnost je odvisna od vaše pripravljenosti, merilo naj bo rahla zadihanost. Omenjeni niz naj traja približno 10 minut. Vsak interval (gumi-skok ter niz hoje ali zmerne- ga teka) v naslednjem tednu

ali dveh ponovite dvakrat. Ko vam bo uspelo brez odmora odtelovaditi 60 minut, boste zadovoljni, kajti v teh 60 minutah ste ogromno naredili za svoje zdravje – aktivno ste preživeli čas v naravi, uporabljali ste funkcionalne kretnje, ki izboljšujejo kvaliteto vsakodnevnega življenja, in mogoče ste s seboj vzeli otroke ali vnuke. Našim najmlajšim namreč moramo biti vzor in jim pokazati, da sedenje za računalnikom ali televizijo ter digitalno komuniciranje z vrstniki ne vpliva optimalno na njihovo zdravje, za katerega smo tako ali tako odgovorni izključno sami.

K tej zdravi obliki vadbe povabite tudi svojega partnerja, prijatelja, prijateljico, družinskega člana ... in se prepustite domišljiji. Vsaj do prihodnjega tedna, ko bomo navdih iskali še v kakšni drugi poletni aktivnosti.



Program »gumi-skok« je primeren tudi za otroke. Spodbudite najmlajše k bolj zdravemu načinu življenja.