



ŠOLA ZDRAVJA V NOVEM MESTU: JUTRANJA TELOVADBA NA PROSTEM »1000 GIBOV«

Končno tudi v Novem mestu začnemo s 30-minutno jutranjo telovadbo na prostem »1000 gibov« v okviru ŠOLE ZDRAVJA, in sicer 9. maja v Portovalu na zelenici pred nakupovalnim centrom TUŠ.

Kaj je šola zdravja in vaje »1000 gibov«?

Šola zdravja je mnogo več kot 30 minut telovadbe ... Je dobro počutje, zadovoljstvo, druženje, prostovoljstvo, pomoč drugim, tudi prijateljstvo ...

Projekt Šola zdravja deluje v Sloveniji že od leta 2007, ko je nastala prva skupina v Piranu. Danes je skupin že 50 in približno 1700 registriranih članov Društva šola zdravja. Na Dolenjskem in v Beli krajini se že izvaja v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah, na Otočcu in v Straži, Črnomlju, Dragatušu, na Mirni. Idejni vodja in ustanovitelj šole je dr. Nikolay Grishin (več na internetu pod ŠOLA ZDRAVJA).

Vaje »1000 gibov« so primerne za vse, saj boste v 30 minutah razgibali večino sklepov, zato se ta telovadba imenuje tudi sklepna telovadba. Namen sklepov je, da povezujejo določene dele telesa v enotni sistem. Pri težavah v sklepih nastanejo otekline, bolečine in limfni zastoj v tkivu, kar preprečuje pretok energije in zmanjšuje kroženje krvi in tekočin v vsem telesu. To se takoj pozna pri slabšem delovanju notranjih organov, zato nastanejo številne bolezni.

Kdo lahko telovadi?

Vsi ljudje, ne glede na starost, ki želijo narediti kaj za svoje zdravje in vsak dan telovaditi po svojih zmožnostih in sposobnostih.

Kako telovadimo?

Telovadba ni zahtevna, zato ni potrebna predhodna kondicijska pripravljenost, draga športna oprema, in kar je tudi pomembno, vse je brezplačno, društvu je potrebno poravnati le letno članarino 20 eur. Telovadite po svojih zmožnostih in sposobnostih. Vaje so preproste in niso težke, primerne za vsakogar, vodijo jih usposobljeni prostovoljci. Vse vaje se izvajajo stoje. Vaje se začnejo z razgibavanjem dlani, nadaljujejo z razgibavanjem rok, ramenskega obroča, vratu, bokov, kolen in stopal.

S tem se ohranjajo funkcionalne sposobnosti, doseže boljša gibljivost in okretnost telesa ter ravnovesje. Jutranja telovadba izboljšuje fizično in psihično stanje udeležencev. Zaradi boljše gibljivosti telesa se zmanjšuje telesna teža, tudi ostale težave se zmanjšujejo ali celo izginejo. Zaradi gibanja v naravi in prijetnega druženja v skupini se izboljša tudi psihično stanje, zmanjšuje se občutek osamljenosti, socialne vključenosti in depresije.

Kdaj in kje telovadimo?

Telovadimo na prostem vsako jutro od ponedeljka do petka z začetkom ob 7.30 v vsakem letnem času ne glede na vremenske razmere. V Novem mestu bo to v Portovalu na zelenici pred nakupovalnim centrom TUŠ.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



RAZVOJNO
IZOBRAŽEVALNI
CENTER NOVO MESTO

Kako se nam pridružite?

Enostavno, pridite in se nam pridružite. Vse formalnosti bomo uredili kasneje, če se boste odločili, da boste z nami telovadili in se družili.

Uvodno predavanje dr. Nikolaya Grishina *Vsak trenutek je lahko nov začetek*

Uvodno predavanje v jutranjo telovadbo v Novem mestu bo izvedel sam avtor dr. Grishin v prostorih RIC-a Novo mesto, v petek 25. aprila 2014 ob 18. uri, in sicer v organizaciji Društva šola zdravja in RIC-a Novo mesto.

Dr. Grishin pravi: »Če želiš biti zdrav – migaj!«

Naj velja ta njegova misel kot povabilo vsem vam, ki vas bomo z veseljem sprejeli v skupino »Novo mesto – Portoval 1«.