

## KAJ POMENI TELOVADBA STAROSTNIKOM ?

O TELOVADBI IN GIBANJU JE BILO ŽE VELIKO NAPISANEGA, NAŠE FIZIOTERAPEVKE SE TRUDIJO NA VSE NAČINE, DA BI ZADOSTILE VSEM POTREBAM PO GIBANJU NAŠEGA TELESA.

PREMALO PA SE JE POSVEČALO STAROSTNIKOM, KAJTI S STAROSTJO TELO IZGUBLJA FUNKCIJE, KI NE DELUJEJO TAKO INTENZIVNO.

GIBALNE SPOSOBNOSTI SE UMIRIJO, TELO POSTANE VSE BOLJ OTRDELO. ZATO JE GIBANJE POTREBNO, DA OHRANI VSAJ ŠE NEKAJ DOBRIH STVARI, KI SO ŠE OSTALE. ZATO PA JE POTREBNO VELIKO DOBRE VOLJE IN VAJE, DA TELO DELNO VSPOSTAVIMO V NORMALNE MEJE.

PIŠEM IZ LASTNIH IZKUŠENJ PRI 95 LETIH. ZARADI "KORONAVIRUSA" SEM MORALA ODITI IZ MOJE SOBE V "RDEČO CENO". BREZ TELOVADBE IN HOJE JE POSTALO MOJE TELO OTRDELO IN SLABE VOLJE. KO PA SEM PRIŠLA PO 10 DNEH NAZAJ V SVOJO SOBO, SEM

Leš=zares.

STVARI POSTAVILA NA STARE TIRE.  
POČASI, A VSTRAJNO SEM ZAČELA  
HODITI IN GIBATI, V KOLIKOR SEM  
ZMOGLA. IZ DNEVA V DAN JE BILO  
BOLJE. TUDI S TELOVADBO, KI JE BILA  
NA HODNIKU, SE JE STANJE IZBOLJŠE-  
LO. DOBILI SMO SOBNO KOLO. UPORABLJAM  
GA VSAK DAN.

ŽELIM, DA BI SE VSI STAROSTNIKI  
ŽELELI OHRANJATI SVOJE TELO V  
ZADOVOLJIVEM STANJU, KAJTI  
TELOVADBA JE ZA STAROSTNIKE  
BALZAM!

VIDA DRINOVEC

25.1.2021.