

Telovadba za smeh in gibanje - smovey

Kako koristna je telovadba za nas, bolnike s parkinsonovo boleznijo, že vsi vemo. Zato smo bili člani ljubljanske regije veseli, da je društvo v lanskem letu preuredilo prostore tako, da smo dobili večji in zato primernejši prostor za telovadbo in druženje. Da bi se lahko vsestransko razgibali, smo kupili tudi nekaj novih pripomočkov (blazine, uteži,..).

Najnovejši pripomoček za vadbo, ki smo ga v začetku tega leta pridobili, pa so bili smovey obroči. Kako vaditi z njimi, da bi nam čim bolj koristilo in da bi bili deležni pozitivnih učinkov, nas je seznanila ga. Vanja Rotar, vaditeljica. Prisotni telovadci smo bili navdušeni nad vadbo in občutki, ki jih uporaba obročev prinaša. V obročih so namreč kroglice, ki po njih potujejo in med gibanjem prenašajo vibracije, ki sežejo globoko do mišic, prek refleksnih točk na dlaneh stimulirajo cone organov in živčni sistem. Z redno vadbo se ob uporabi obročev smovey izboljša drža telesa, razbremeni se hrbtenica in področje ramen, izboljša se koordinacija gibov in nenazadnje ritmično gibanje dviguje razpoloženje. Vse te občutke smo delno zaznali že prvič in sklenili, da bomo s smovey obroči redno telovadili.



V decembru mesecu nas je obiskala ga. Tanja Merzel, fizioterapevtka iz Kranja. Pokazala nam je veliko vaj za telovadbo, ki so primerne za nas, bolnike. Predvsem nas je poučila o tem, kako jih moramo delati pravilno s pomočjo pripomočkov, da na nam bodo koristile in nam olajšale težave, ki jih prinaša bolezen. Telovadbo v ponedeljek ob 17:00 uri namreč vodimo bolniki sami in zato smo veseli vsakega nasveta s strani strokovne osebe in si takih obiskov še želimo.



Zapisala: Anica Lipar, vodja druženja in telovadbe na sedežu društva v ponedeljkih ob 17:00 uri.
Slike prispevala: Klavdija Mohorič, sodelavka društva
Ljubljana, 17.1.2013