

POMEN TELESNE AKTIVNOSTI V ČASU DELA OD DOMA

Kar nekaj nas že sedmi teden tiči v statusu dela od doma. Verjamem, da je tudi med vami, starši , veliko takšnih.

Pred obdobjem pandemije smo na različne načine skrbeli za svojo telesno aktivnost: odšli k prijateljem, ki imajo zidanico, skupaj odšli na kakšen pohod v nedeljo popoldne, se usedli na kolo in pred večerjo naredili krog okoli bližnjih vasi. Potem smo imeli mogoče redni termin za rekreacijo ali vodeno vadbo v fitnesu.

Vsaj moje življenje, kar se tiče gibanja, je bilo takšno.

Po šestih tednih življenja doma, ko sem previsel deset ur za računalnikom, so bile posledice vidne. Kakšne posebne volje, da bi se aktiviral, ni bilo. Še huje: kot svetovalni delavec in učitelj dodatne strokovne pomoči sem delo od doma doživljal kot frustracijo, z učenci na daljavo sem težko vzpostavil stik, s katerim bi bil zadovoljen. Presedal sem se od mize z računalnikom do sedežne in nazaj. Vmes sem se seveda ustavil pri hladilniku, ki je kar zgledno protikrizno založen.

Prvi dan prvomajskih počitnic pa sem že začel plačevati kazen nekajtedenskega zanemarjanja skrbi za lastno zdravje: bolečine v križu, slaba volja in apatija (še tisto malo občutka koristnosti, ki sem ga imel pri delu z učenci, je izginilo), nepripravljenost, da bi kaj spremenil...

Potem sem vzel kakšen naklofen, pa je bilo malo bolje, ampak vse bolj jasno mi je bilo, da tako ne bo šlo naprej.

Sprejel sem sklep: telovadba!

Spomnil sem se nekaterih vaj, ki jih delamo v skupini za vodeno vadbo. Po malem sem napredoval. Vsak dan kakšno minuto dlje in bolj dosledno. Ampak manjkala je vaditeljica, ki ti šteje: ...devet, deset in dovolj...

Potem sem na spletu našel nekaj vaj, ob katerih vadim že osmi dan, vsak dan več in bolj vztrajno. Vsak dan to zmorem z manj napora in vsak dan se počutim bolje. Križ s križem je zdaj že manjši.

Tako. To je moja zgodba.

Vas, ki vas pestijo podobne težave, pa pozivam k vadbi, brez nje bo hrbtenica čedalje bolj javkala.

Za začetek vam predlagam, da preizkusite vaje na spodnji povezavi!

Lep pozdrav!

Tihomir Troha

<https://www.youtube.com/watch?v=kJNnceYbhRA>